serie favoritos

Incluye el perfil personal de los cinco lenguajes del amor

LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR

edición para solteros

gary chapman

AUTOR DE ÉXITOS DE LIBRERÍAS SEGÚN EL *NEW YORK TIMES*

A los muchos solteros que durante los pasados
treinta años me han hablado de
las luchas y las alegrías de sus relaciones.
Quizá este libro les traiga más alegría y menos lucha.

Introducción

HACE MÁS DE UNA DÉCADA escribí el libro *Los cinco lenguajes del amor: Cómo expresar devoción sincera a su cónyuge*. La respuesta ha ido mucho más allá de lo que he anticipado jamás: El total de ventas sobrepasa en la actualidad los dos millones de ejemplares. Cada año el libro ha vendido más ejemplares que el año anterior. *Los cinco lenguajes del amor* se ha traducido a treinta y dos idiomas en todo el mundo.

La gente me pide que explique su fenomenal éxito. La única respuesta que tengo es que su mensaje se enfoca en nuestra necesidad emocional más profunda: la necesidad de sentirse amado. Para los matrimonios, proporciona los puntos de vista y los recursos prácticos a fin de mantener vivo el amor emocional en un matrimonio. Miles de parejas han indicado que los cinco lenguajes del amor trajeron «nueva vida» a su matrimonio.

Debido a que el libro se escribió de forma concreta para parejas casadas, no anticipé que también lo leerían numerosos adultos solteros. A menudo me encuentro con adultos solteros como Julia, que dijo: «Sé que escribió *Los cinco lenguajes del amor* para matrimonios, pero quiero que sepa que me ha ayudado mucho en todas mis relaciones personales». Me encuentro con solteros como Roberto, un

veterano en la universidad, que me dijo: «Nunca comprendí a mi compañero de cuarto hasta que leí su libro. Debe escribir una versión de *Los cinco lenguajes del amor* para adultos solteros». De esta manera, mi motivación para escribir este libro proviene de veintenas de adultos solteros que han expresado sentimientos similares.

Aunque lo que escribo y aconsejo se ha centrado en el matrimonio y la familia, estoy acostumbrado a la cultura de los adultos solteros. Hace varios años comencé un ministerio para adultos solteros en la iglesia a la que asistía y donde he servido como consejero por más de treinta años. Durante nueve años me sumergí en las alegrías y las luchas de los adultos solteros. Proporcionábamos un activo programa social junto con «grupos de crecimiento» para los que tenían vidas saludables y «grupos de apoyo» para los que estaban luchando. Invertí cientos de horas aconsejando de forma individual a adultos solteros que se enfrentaban a varios problemas emocionales y de relaciones. Ese ministerio sigue siendo una parte floreciente de nuestra congregación.

Casado o soltero, joven o anciano, todo ser humano tiene la necesidad emocional de sentirse amado. Cuando se satisface esta necesidad, nos movemos para alcanzar nuestro potencial para Dios y para el bien en el mundo. Sin embargo, cuando no nos sentimos amados, batallamos solo para sobrevivir. Estoy muy convencido de que las verdades de este libro les permitirán a los adultos solteros aprender las habilidades que conducen a amar y a ser amado.

Este volumen no es un refrito del libro original. Los cinco lenguajes del amor no han cambiado, desde luego, pero en las siguientes páginas nos enfocaremos en su aplicación a los adultos solteros. Estoy en deuda con los cientos de adultos solteros que me han contado sus historias sobre la forma en que los cinco lenguajes del amor han enriquecido sus relaciones.

No hay nada que tenga mayor potencial para realzar y fortalecer el propio sentido de bienestar que amar y ser amado de manera

eficaz. Ya sea que esté divorciado, sea viudo o que nunca se haya casado, su necesidad emocional más profunda es la de sentirse amado, y sus mayores éxitos los obtendrá amando a los demás. Este libro está pensado para ayudarle a que haga ambas cosas con eficiencia.

En los dos primeros capítulos, exploraremos quiénes son los adultos solteros y por qué el amor es la clave de las relaciones. En los capítulos 3 al 7 aprenderá sobre cada uno de los cinco lenguajes del amor. En el capítulo 8 descubrirá cuál es su lenguaje principal de amor y cómo descubrir los lenguajes de amor de otras personas.

Los demás capítulos le ayudarán a aprender cómo amar y ser amado al hablar esos lenguajes del amor. En los capítulos 9 y 10 descubrirá cómo aplicar los principios de los cinco lenguajes del amor a fin de comprender a sus padres, a sus hermanos y las citas amorosas. El capítulo 11 explorará la posibilidad del matrimonio y la importancia de los lenguajes del amor cuando se trata de forjar un matrimonio de éxito. El capítulo 12 se enfocará en comunicar amor a los compañeros de cuarto, de clase y de trabajo, mientras que el capítulo 13 contiene pautas para que los padres que crían solos a sus hijos les comuniquen amor. Al final, nos centraremos en caminar hacia el éxito mediante el amor (capítulo 14).

Le invito a que se una a mí en un viaje que le llevará a las vidas personales de muchos adultos solteros que han hallado que el mayor descubrimiento de la vida está en aprender la forma de dar y recibir amor.

CAPÍTULO

1

Adultos solteros: *Significativo y en aumento*

SI ESTÁ LEYENDO ESTE LIBRO, es probable que sea soltero o que conozca a alguien que lo es. Más de cuatro de cada diez estadounidenses adultos son solteros: ¡Ochenta y ocho millones y medio de estadounidenses![1] Es más, los Estados Unidos tienen más adultos solteros que ningún otro país del mundo a excepción de China y de India[2].

Es obvio que los adultos solteros no son un grupo homogéneo. Existen al menos cinco categorías de adultos solteros, cada una muy diferente a las demás. La categoría mayor de solteros la compone los que nunca han hecho la caminata hasta el altar, pero las otras cuatro también exigen nuestra atención. He aquí los cinco grupos:

1. *Nunca casados.* Desde los dieciocho años de edad en adelante, este grupo lo fortalece cuarenta y nueve millones de personas. La edad promedio de un primer matrimonio se ha elevado a los veinticinco años entre las mujeres y los veintisiete entre los hombres. Eso significa que, en la población general entre personas de dieciocho a veinticuatro años, casi nueve de cada diez (ochenta y siete por ciento) nunca se han casado[3].

2. *Divorciados.* En la actualidad, diez por ciento de todos los adultos está divorciado[4]. Con el paso del tiempo, sin embargo, muchos más adultos casados terminan en divorcio. Dentro de cinco años, veinte

por ciento de todos los matrimonios acabarán en divorcio. Dentro de diez años, una tercera parte de todas las parejas estará divorciada, y dentro de quince años, cuarenta y tres por ciento estará divorciado[5].

3. *Separados, pero no divorciados.* Estos son individuos que siguen estando legalmente casados, pero que ya no viven bajo el mismo techo. En cuanto a estilo de vida, están más solteros que casados. Su estatus de divorciados, no obstante, es temporal. Estos individuos o bien se reconcilian con sus cónyuges o siguen adelante y formalizan su separación mediante un divorcio legal. Los estudios indican que noventa y siete por ciento de las mujeres de raza blanca (y setenta y cinco por ciento de las mujeres que no son de raza blanca) que se separan de sus esposos terminan divorciadas a los cinco años de la separación[6].

4. *Viudos.* La viudez, sin ninguna duda, se inclina hacia un solo género. Cuatro de cada cinco adultos solteros debido a la muerte de un cónyuge son mujeres. Casi la mitad de todas las mujeres de sesenta y cinco años de edad en adelante son viudas, comparado con solo catorce por ciento de todos los hombres[7].

5. *Padres solteros.* Hace cien años, menos de uno de cada cien adultos era padre soltero de un hijo de menos de dieciocho años. En la actualidad, hay más de doce millones de padres solteros con hijos menores de dieciocho años a su cuidado: casi una de cada tres familias[8]. Es obvio que muchos padres solteros también están divorciados, pero hay un número creciente de padres solteros que nunca han estado casados. Entre las que son madres solteras, cuarenta por ciento nunca ha estado casada con el padre de sus hijos[9]. De esta manera, un creciente número de solteros que nunca se han casado son también padres solteros.

Heterogéneo, pero unido

Es obvio de esta visión de conjunto que los adultos solteros son muy heterogéneos. Sin embargo, están unidos por todos esos factores que nos mantienen unidos a todos nosotros como seres humanos. Si es un adulto soltero, estará buscando entenderse a usted mismo y el lugar que

ocupa en el mundo. Todo soltero lucha con los valores, la moralidad, las relaciones y el significado. En el corazón mismo de esa búsqueda está la necesidad, como persona no casada, de dar y recibir amor emocional.

Cualquiera que sea la categoría en la que esté, como adulto soltero quiere sentirse amado por las personas importantes que hay en su vida. También quiere creer que alguien necesita su amor. Dar y recibir amor está en el centro del sentido que el adulto tiene de bienestar. Si se siente amado y necesitado, es capaz de sobrevivir a las presiones de la vida. Sin amor, la vida quizá llegue a ser extremadamente triste y sombría.

El hombre con la aureola de metal

Roberto ilustra el poder del amor cuando uno se siente casi vencido por los problemas de la vida. La primera vez que vi a Roberto en uno de mis viajes al Gran Cañón (que, en mi opinión, es uno de los retratos más hermosos de la naturaleza). En el risco sur del cañón, en algún lugar cercano al sitio conocido como Bright Angel Trail, divisé a Roberto y a otros dos adultos mayores. Era fácil de divisar porque llevaba un aparato de refuerzo en la espalda con una aureola de metal que le rodeaba la cabeza. A forma de saludo, le sonreí y asentí con la cabeza de manera amigable.

Roberto respondió: «Hola, espero que esté pasando una agradable mañana». Su sonrisa era amigable, así que entablé una conversación con él. Descubrí que había sufrido daños en su espalda en un accidente cuando hacía excursionismo a pie. La pareja era su padre y su madre.

Los tres habían planeado un viaje familiar al Gran Cañón dos años antes. El primer año, el dinero fue un problema, y por eso pospusieron su sueño. Después, Roberto sufrió el accidente y no pudieron salir de casa. Ahora que de alguna manera Roberto mejoraba, habían hecho el viaje para ver el cañón. Cuando en un principio planearon el viaje, su intención era ir hasta el pie del cañón. Su sueño se había visto alterado, pero no destruido y, por lo tanto, planearon pasar la semana disfrutando de las vistas del cañón.

Roberto había situado su silla de ruedas en posición para tener una vista grandiosa del camino y del cañón, y él y sus padres se empapaban de la fabulosa vista. Los elogié por no haber renunciado a su sueño y les deseé lo mejor.

Mi hijo y yo seguimos nuestra semana explorando juntos el cañón. Hacia el final de la semana, me encontré con Roberto en la entrada del hotel Bright Angel Lodge. Debido a nuestro anterior encuentro, me pareció estar viendo a un viejo amigo, y terminamos hablando por dos horas. Roberto me contó su historia sobre la caída que provocó sus heridas y los firmes esfuerzos de los trabajadores del rescate que lo sacaron y se lo llevaron en helicóptero. Me habló del dolor y de la lucha emocional de esos primeros días, cuando no estaba seguro de poder volver a caminar nunca. Tuvo cierto número de roces con la depresión, había perdido una oportunidad de trabajo que buscaba en el momento del accidente, y pasó muchas semanas en rehabilitación física.

Cuando le pregunté qué fue lo que le hizo atravesar esa experiencia y seguir teniendo un espíritu tan lleno de vida, su respuesta fue sencilla: «Amor. Esa es la única forma en que lo logré. Mamá y papá estuvieron siempre a mi lado, y también tenía una amiga... no una relación romántica, sino una amiga íntima que iba a verme todos los días durante esas primeras semanas. No creo que lo hubiera logrado sin ella. Me daba esperanza, me animaba en mi terapia y oraba conmigo. Nunca antes ninguna muchacha había orado conmigo. Había algo en la forma en que hablaba con Dios que me daba esperanza. Sus palabras fueron como lluvia que caía sobre mis agrietadas emociones.

»Todavía somos buenos amigos. Su amor y el amor de mis padres me sacaron de ello».

Después Roberto añadió: «Espero que algún día pueda ayudar a otra persona de la forma en que ellos me han ayudado a mí».

El poder del amor

Roberto es un ejemplo vivo, tanto del poder del amor como de la profunda necesidad del adulto soltero de amar y ser amado. El amor es la piedra fundamental de todas las relaciones humanas. Causará un gran impacto en nuestros valores y nuestra moral. También estoy convencido de que el amor es el ingrediente más importante en la búsqueda de significado del soltero.

Por eso me siento obligado a escribir este libro sobre los cinco lenguajes del amor. Lo que leerá en las siguientes páginas tiene el potencial de enriquecer cada esfera de su vida. Leer este libro requerirá tiempo, pero le aseguro que será un tiempo bien empleado. Es probable que haya empleado tiempo en aprender el lenguaje de las computadoras. Si es así, habrá cosechado los beneficios. Es lamentable que la mayor parte de los adultos solteros a los que conozco saben más de computadoras que del amor. La razón debiera ser obvia. Han pasado más tiempo estudiando las computadoras del que han pasado estudiando el amor.

El ingrediente que falta

Estoy de acuerdo con el profesor Leo Buscaglia, que dijo:

> *Los psicólogos, psiquiatras, sociólogos, antropólogos y educadores han sugerido en incontables estudios y numerosos ensayos de investigación que el amor es «una respuesta aprendida, una emoción aprendida» [...] La mayoría de nosotros seguimos comportándonos como si el amor no se aprendiera, sino que permaneciera en estado latente dentro de cada ser humano y solo esperara alguna etapa mística de despertar con el fin de salir a florecer a plenitud. Muchos esperan esa etapa toda la vida. Parece que nos negamos a enfrentar el hecho obvio de que la mayoría nos pasamos la vida intentando encontrar el amor, intentando vivir en él y muriendo sin haberlo descubierto jamás en verdad*[10].

He invertido los últimos treinta años de mi vida ayudando a personas a descubrir cómo conectarse emocionalmente unos con otros;

cómo dar y recibir amor. Puedo decir con confianza a todos los solteros, ya sea que nunca se hayan casado, que estuvieran casados una vez o que se casaran varias veces, que si leen y aplican la información que se da en los siguientes capítulos, descubrirán cómo dar y recibir amor de forma eficaz. Descubrirán el ingrediente que faltó en algunas de sus relaciones anteriores, y aprenderán la forma de forjar relaciones sanas y solidarias al aprender a hablar el lenguaje principal de amor de las demás personas.

Gran parte del dolor que se produce en las relaciones rotas en la sociedad contemporánea surge de la verdad de que muchos de nosotros, en la cultura occidental, nunca hemos sido estudiantes serios del amor. En las siguientes páginas se encontrará con veintenas de adultos solteros de todas las categorías y edades que han descubierto que el amor posee en realidad el potencial para cambiar el mundo.

Preguntas para meditar

1. ¿Hasta qué grado se siente amado por las personas importantes que hay en su vida?
2. En un momento de necesidad, ¿ha experimentado el amor de una amistad como el que describió Roberto: «No creo que lo hubiera logrado sin ella»? Si es así, ¿cómo demostró su amigo su amor?
3. ¿Ha sido un amigo para alguien que atravesaba una dificultad? ¿De qué forma expresó su amor?
4. ¿Qué grado de éxito ha tenido a la hora de dar y recibir amor emocional?
5. ¿Hasta qué punto está interesado en estudiar la naturaleza del amor y aprender nuevas formas de expresar amor?

Notas

1. U.S. Census Bureau: «Marital Status of People 15 Years and Over, by Age, Sex, Personal Earnings, Race and Hispanic Origin». Tabla A1, marzo de 2001. La tabla enumera todas las razas (no solo a los hispanos) y observa que la población total de estadounidenses en edades que van de los dieciocho años en adelante era de doscientos siete millones en marzo de 2001.
2. George Barna, *Single Focus*, Regal, Ventura, CA, 2003, p. 8.
3. *Ibíd.*, p. 12.
4. National Center for Health Statistics, *Vital Statistics of the United States*, 2001, Washington, D.C., p. 42.
5. Centers for Disease Control and Prevention, *First Marriage Dissolution, Divorce and Remarriage in the United States*, Washington, D.C., informe de mayo de 2001.
6. Barna, *Single Focus*, p. 11. El National Center for Health Statistics informa que setenta y cinco por ciento de esos individuos divorciados se volverán a casar al final.
7. U.S. Bureau of the Census, *Statistical Abstract of the United States, 2000*, Washington, D.C., tabla 55.
8. *Ibíd.*, tabla 64.
9. Barna, *Single Focus*, p. 16.
10. Leo Buscaglia, *Love*, Fawcett Crest, Nueva York, 1972, pp. 55-56.

CAPÍTULO

2

La clave de las relaciones

SOMOS CRIATURAS RELACIONALES. Todos los seres humanos viven en comunidad, y la mayoría de las personas buscan la interacción social. En la cultura occidental, el aislamiento se considera uno de los castigos más rigurosos y severos. Aun los criminales no aspiran al confinamiento en soledad.

Es seguro suponer que todo el que esté leyendo este libro tenga relaciones. La pregunta es: ¿cuál es la calidad de esas relaciones?

Las relaciones que afirman y son positivas causan una gran delicia, pero las malas relaciones provocan un profundo dolor. Me atrevería a sugerir que la mayor felicidad de la vida se halla en las buenas relaciones, y el mayor dolor de la vida se halla en las malas relaciones. Si se siente amado por su mamá, la relación maternal le causa un sentimiento de bienestar y aliento. Por otro lado, si la relación con su mamá está rota, es probable que sufra de sentimientos de abandono. Si su mamá lo maltrató, es probable que sienta dolor e ira, y quizá hasta odio.

El papel de nuestros padres

El desamor de los padres a menudo motiva a los hijos a ir a buscar amor en otras relaciones. Esa búsqueda muchas veces se desvía y conduce a un desengaño aun mayor. Durante algunos años, mi hijo, Derek,

ha trabajado con personas «de la calle». Hace unos años me dijo: «Nunca me he encontrado a alguien en la calle que tuviera una buena relación con su papá».

Todas las relaciones que tenga brotan de la relación con sus padres. La naturaleza de esa relación tendrá una influencia positiva, o negativa, sobre todas las demás relaciones.

Muchos adultos solteros no se han sentido amados por uno o ambos padres. Para compensar ese vacío, se han entregado por completo a otras búsquedas positivas y han logrado admirables objetivos en muchas esferas, pero han fracasado de forma estrepitosa a la hora de forjar relaciones positivas con otros adultos. La mayoría nunca se ha detenido a preguntar: «¿Qué necesito aprender sobre el amor con el fin de construir relaciones positivas y de éxito?». La comprensión de los cinco lenguajes del amor responderá esa pregunta.

Otra realidad con respecto a las relaciones es que nunca permanecen estáticas. Todos experimentamos cambios en las relaciones, pero pocos nos detenemos a analizar el porqué una relación mejora o empeora. La mayoría de los adultos divorciados no comenzaron su matrimonio con la meta de divorciarse. Es más, casi todos fueron muy felices cuando se casaron. Habrían catalogado su relación matrimonial como positiva, amorosa y segura, pero fue obvio que algo le sucedió a esa relación. En el momento en que se divorcian, dicen cosas como esta: «Mi cónyuge es poco cariñoso, despreocupado y egoísta, y a veces mezquino hasta la médula». Es irónico que el otro cónyuge muchas veces hace afirmaciones similares sobre el otro. Es obvio que el matrimonio se amargó, ¿pero por qué?

Las etapas de una relación romántica

Con miles de matrimonios que terminan en divorcio cada año, ¿acaso no es el momento de detenerse y preguntarse la razón? ¿Por qué los buenos matrimonios van mal? ¿Por qué las personas vuelven a estar solteras? Después de treinta años como consejero matrimonial, estoy

convencido de que la respuesta yace en la comprensión equivocada que la mayoría de las personas tienen sobre la naturaleza del amor.

La sociedad occidental es adicta en gran medida al amor romántico. Si duda de eso, escuche nuestras canciones, vea nuestras películas y eche una ojeada a las estadísticas de venta de las novelas románticas. Por otro lado, somos muy ignorantes de los hechos sobre el amor. Nos hemos creído el concepto de que el amor es algo que le ocurre a uno. Es mágico, obsesivo y demasiado emocionante. Si se tiene, se tiene; y si no se tiene, no se tiene, y no hay nada que se pueda hacer al respecto. Mientras que esta descripción del amor es bastante acertada, solo describe la primera etapa de la relación romántica. Sin duda, no describe la segunda y más importante etapa del amor romántico. Veamos esas dos etapas de una relación.

La etapa obsesiva del amor

La mayoría de las personas no son conscientes de las investigaciones realizadas sobre la etapa obsesiva de «enamoramiento» del amor. Algunos de los estudios más amplios lo realizó la profesora Dorothy Tennov, de la universidad de Connecticut en Bridgeport. En su ya clásico libro, *Love and Limerence*, Tennov llegó a la conclusión de que el promedio de duración de esta etapa del amor es de dos años[1]. Durante esa etapa obsesiva del amor, vivimos bajo la ilusión de que la persona de la cual estamos enamorados es perfecta... al menos, perfecta para nosotros. Nuestros amigos quizá vean sus faltas, pero nosotros no somos capaces de verlas. Puede que su mamá le diga: «Cariño, ¿has considerado que no ha tenido un trabajo estable en cinco años?». Y puede que su respuesta sea: «Mamá, dale un respiro. Está esperando que surja la oportunidad adecuada». Es posible que su compañero de trabajo le digan: «¿Has considerado que ya ha estado casada cinco veces antes?», a lo cual responde: «Se casó con perdedores. La mujer merece ser feliz. La voy a ser feliz».

Durante esta etapa inicial del amor, tenemos otros pensamientos irracionales, como: «Nunca seré feliz a menos que estemos juntos

para siempre. Ninguna otra cosa en la vida importa en realidad». Esa manera de pensar muchas veces conduce a que un estudiante abandone la universidad y se case con su amor, o que se vayan a vivir juntos aun sin estar casados. En esta etapa del amor, las diferencias se minimizan o se niegan. Solo sabemos que somos felices, que nunca antes hemos sido más felices, y que nuestra intención es mantener ese estado por el resto de nuestras vidas.

Esta etapa del amor no requiere mucho esfuerzo. Una tarde estaba en el aeropuerto internacional de Filadelfia cuando una joven, a la que llamaré Susana, se me acercó y se presentó. Me recordó que nos habíamos conocido en una conferencia un par de años atrás. Durante nuestra conversación, me enteré que se iba a casar dentro de seis semanas. Es más, estaba de camino para visitar a su prometido, que estaba destinado en una base naval cerca de Chicago. Cuando le dije que iba a dirigir un seminario para matrimonios, preguntó:

—¿Qué enseña en esos seminarios?

—Ayudo a parejas a aprender cómo trabajar en su matrimonio.

—No lo entiendo —respondió Susana—. ¿Por qué tiene uno que trabajar en su matrimonio? Si se tiene que trabajar en él, ¿no significa que no debería haberse casado en un principio?

Estaba dando voz a un mito que casi siempre se cree con respecto al amor. El mito tiene algo de verdad, pero es una verdad parcial. Lo que es cierto es que el amor requiere poco trabajo durante su etapa inicial. Uno no tiene que trabajar para enamorarse. Solo ocurre.

Todo comienza con lo que llamo «el hormigueo». Hay algo en el aspecto de la otra persona, en la forma en que habla, en la manera en que actúa con emoción, en la forma en que se comporta que le provoca un pequeño hormigueo por dentro. El hormigueo es lo que nos motiva a invitar a alguien a comer una hamburguesa. Algunas veces perdemos ese hormigueo en la primera cita. Algo que hace o dice nos molesta, o descubrimos que tiene un hábito que sabemos que no podemos tolerar. Por lo tanto, la próxima vez que nos llaman para salir a comer

una hamburguesa, no tenemos hambre. Para nosotros no hay ningún problema si no volvemos a ver más a esa persona, y el hormigueo muere de muerte natural, una muerte rápida.

Sin embargo, con otros, cada vez que salimos a comer una hamburguesa nos falta tiempo para esperar encontrarnos de nuevo para comer la siguiente. El hormigueo es cada vez más intenso, y la obsesión emocional comienza a asentarse. Es la última persona en la que pensamos antes de irnos a dormir. Durante todo el día nos preguntamos qué estará haciendo. Esperamos con impaciencia volver a estar juntos, y cada vez que nos vemos, ¡es maravilloso!

Al final, uno de nosotros le dice al otro algo parecido a: «Creo que podría amarte». Tanteamos las aguas a fin de ver si la otra persona siente lo mismo que nosotros. Y si obtenemos una respuesta positiva, como: «¿Y qué habría de malo si así fuera?», pasaremos una tierna tarde. La próxima vez que la luna esté en una posición adecuada, llegaremos a decir las palabras: «Te quiero», y esperaremos a que el otro responda: «Yo también te quiero». Desde ese momento, la obsesión emocional crece hasta el punto en que estamos seguros de que queremos pasar juntos el resto de nuestras vidas.

En este estado obsesivo del amor es cuando la mayoría de las parejas se casan, y otros comienzan a vivir juntos. Toda la relación ha sido sin esfuerzo. Nos han transportado las fuertes emociones de la obsesión del «enamoramiento». Por eso mi amiga en el aeropuerto no comprendía que hubiera que trabajar en un matrimonio. Anticipaba que su matrimonio continuaría en ese estado de euforia en el que cada uno de ellos se entregaría con entera libertad al otro y se considerarían el uno al otro la persona más importante del universo.

El paso a la segunda etapa del amor

Mientras que Susana comprendía la primera etapa del amor, no le ocurría lo mismo con la segunda etapa. Ni siquiera era consciente de que había una segunda etapa. Sus percepciones acerca del amor son

típicas de los adultos solteros y casados en la cultura occidental. Es por eso que comprender los cinco lenguajes del amor es algo tan crítico si queremos tener relaciones duraderas. Los cinco lenguajes del amor revelan cómo mantener vivo el amor emocional una vez que descendamos de las alturas emocionales de la etapa obsesiva del amor.

Sin este conocimiento, cuatro de cada cinco individuos que se divorcian volverán a casarse y a repetir el mismo ciclo con otra pareja. Sesenta por ciento de los que vuelven a casarse experimentarán un segundo divorcio y volverán a ser solteros... a menos que aprendan cuál es la verdadera naturaleza del amor y pasen con éxito de la primera etapa a la segunda.

La etapa de pacto del amor

La segunda etapa es lo que prefiero llamar «el amor de pacto». Es muy distinta a la primera etapa, a la cual a veces llamo «el amor apasionado». No quiero dar a entender que el amor de pacto no sea apasionado, sino que en el amor de pacto la pasión debe alimentarse y nutrirse. No seguirá fluyendo solo porque permanezcamos en esa relación. Es en verdad diferente a la primera etapa. La obsesión que hemos sentido por la otra persona comienza a desvanecerse, y reconocemos que hay otros objetivos importantes en la vida además de buscarnos el uno al otro. La ilusión de la perfección se evapora, y las palabras de su mamá vuelven a su mente: «No ha tenido un trabajo estable en cinco años»... o quizá recuerde las palabras de su amigo: «La mujer ya ha estado casada cinco veces antes». Y ahora, en su mente, comienza a estar de acuerdo con su mamá (o su amigo). Se pregunta cómo pudo haber estado tan ciego ante la realidad.

Las diferencias en las personalidades, los intereses y los estilos de vida se hacen muy obvios cuando antes apenas si los notaba. La euforia que les condujo a poner en primer lugar al otro y a enfocarse en el bienestar del otro ahora se ha disipado, y comienza a enfocarse en sí mismo y a darse cuenta que su amante ya no suple las necesidades

que tiene. Así que comienza a pedir y luego a exigir de la persona, y cuando se niega a cumplir con sus demandas, se encierra en sí mismo o arremete con enojo. Su enojo o su encierro empujan a su amante a alejarse más, y hace más difícil que le exprese su amor.

¿Puede renacer una relación tan dañada? La respuesta es que sí, en caso de que la pareja llegue a comprender la naturaleza del amor y aprenda la forma de expresar amor en el lenguaje de amor que la otra persona lo pueda recibir.

Terminó la etapa obsesiva. Puede que la pareja esté saliendo o se haya casado, pero deben pasar a la siguiente etapa, pues de lo contrario, la relación romántica llegará a su fin.

El amor de pacto es un amor consciente. Es un amor intencional. Es un compromiso a amar a pesar de todo. Requiere pensamiento y acción. No espera al aliento de las cálidas emociones, sino que opta por buscar el interés del amante porque está comprometido con el bienestar del otro.

Nuestro comportamiento influirá en las emociones de la otra persona. A decir verdad, si aprendemos a expresar amor en el lenguaje de amor del otro, se sentirá amado. Y si esa persona corresponde hablando nuestro lenguaje de amor, suplirá nuestra necesidad emocional de amor. Y habremos realizado la transición desde la euforia del amor apasionado a la profunda y firme confianza del amor de pacto. Nos amamos el uno al otro, y nuestro amor perdurará porque decidimos alimentar ese amor aprendiendo a expresar amor de una manera eficaz.

El amor de pacto es el que sostiene una relación con el paso de los años, y el que conduce al esposo de cincuenta años a decir de su esposa: «La amo más profundamente ahora que el día en que nos casamos».

El amor de pacto requiere dos factores: conocimiento de la naturaleza del amor y la voluntad de amar. La comprensión de los cinco lenguajes del amor le proporcionará la información que necesita para tener una relación de amor de pacto exitosa y duradera. Es de esperar

que, a medida que vea los beneficios del amor de pacto, también encuentre la voluntad de amar.

Por lo tanto, esta es la tesis de este libro, basada en treinta años de experiencia en la oficina de consejería: Estoy convencido de que solo existen cinco lenguajes fundamentales del amor, cinco maneras de expresar el amor emocional. En los siguientes capítulos analizaremos estos lenguajes. De los cinco lenguajes del amor, cada uno de nosotros tiene un lenguaje principal. Uno de los cinco nos habla de forma más profunda que los otros cuatro. Podemos recibir amor a través de los cinco, pero si no recibimos nuestro lenguaje principal de amor, no nos sentiremos amados aun cuando la persona esté hablando los otros cuatro. No obstante, si hablan nuestro lenguaje principal de amor lo suficiente, los otros cuatro son los que ponen la guinda al pastel.

Exprese amor en el lenguaje adecuado

El problema es que, por naturaleza, tendemos a hablar nuestro propio lenguaje de amor. Es decir, expresamos amor a otros en un lenguaje que a nosotros nos haría sentirnos amados. Entonces, si ese no es el lenguaje principal de amor del otro, no significará lo mismo que para nosotros.

Es por eso que miles de parejas se sienten frustradas. Samuel, un soltero divorciado, dijo sobre la mujer con la que sale: «No la comprendo. Dice que siente como si no la quisiera. ¿Cómo puede sentirse no amada? Cada día le digo que la quiero, y también le hago cumplidos todos los días. Le digo lo hermosa que es. Le digo lo buena madre que es. ¿Cómo no se siente querida?».

El problema es que su lenguaje de amor son los actos de servicio y no las palabras de afirmación. Está pensando: *Si me quisiera, haría algo para ayudarme. Cuando viene a casa, mira la televisión mientras yo lavo los platos. Nunca me ayuda con nada. Ya estoy cansada de sus palabras que me dicen «Te quiero. Te quiero». Las palabras cuestan muy poco. Si en verdad me quisiera, haría algo. Yo hago todo por él, y él*

no hace nada por mí. Este escenario se repite en miles de relaciones. Cada persona habla su propio lenguaje de amor y no comprende por qué la otra persona no se siente amada. Si queremos que la otra persona se sienta amada, debemos descubrir cuál es su lenguaje principal de amor y aprender a hablarlo.

Muchos noviazgos se vuelven turbulentos, en especial si la pareja sigue con el noviazgo más allá de la etapa obsesiva de dos años del amor apasionado. A menudo, esas parejas rompen su relación y siguen caminos diferentes no porque no fueran buenos compañeros para el matrimonio, sino porque perdieron el amor emocional que sentían el uno por el otro. Muchas veces eso podría haberse remediado si hubieran descubierto cuál era el lenguaje principal de amor del otro y hubieran aprendido a hablarlo.

Cinco lenguajes para todas las relaciones

En este capítulo he hablado de la relación hombre-mujer y me he centrado en la relación de noviazgo; sin embargo, los cinco lenguajes del amor se aplican a todas las relaciones del ser humano. Algunos adultos solteros no se sienten queridos por sus padres, no porque sus padres no los quieran, sino porque los padres nunca han aprendido a hablar el lenguaje principal de amor del hijo. Muchos adultos solteros no han tenido éxito en sus ambiciones vocacionales no porque les falten las capacidades para realizar su trabajo, sino porque nunca han aprendido la forma de expresar apreciación a los que trabajan con ellos y para ellos. Como resultado, las relaciones sufren presión y la productividad se dificulta, conduciendo muchas veces a que esas personas busquen otro empleo o se les pida que lo busquen. Aun otros se sienten frustrados debido a largas amistades en las que ellos o sus amigos no se sienten queridos, o apreciados, o luchan para comprenderse mejor unos a otros.

Aprender a hablar amor y apreciación en un lenguaje que la otra persona logre recibir es la clave para mejorar todas las relaciones

humanas. Puedo asegurarle que si lee los siguientes capítulos y aplica los principios de los cinco lenguajes del amor, será más eficiente en todas sus relaciones. Los principios que se encuentran en el resto de este libro son las mismas verdades que les he dicho a cientos de personas en mi oficina de consejería. Tengo todas las razones para creer que esos principios serán tan eficaces para usted como lo han sido para ellos.

Así que comencemos viendo el primer lenguaje del amor.

CAPÍTULO

3

LENGUAJE DE AMOR # 1:

Palabras de afirmación

PSICOLINGÜÍSTICA: EL ESTUDIO DEL EFECTO DEL LENGUAJE en la personalidad. Es una palabra de moda, pero la verdad es que todos hemos recibido en gran medida la influencia de las palabras escuchadas a lo largo de los años. Algunos adultos solteros crecieron en un ambiente lingüístico positivo. Escucharon palabras que enfatizaban los aspectos agradables, felices y hermosos de la vida. Otros crecieron en un ambiente lingüístico que enfatizaba lo negativo. Los niños que crecen en ambientes de tantos contrastes escucharán vocabularios diferentes por completo que darán como resultado personalidades del todo diferentes y distintos patrones de comportamiento. El antiguo proverbio hebreo no exageró el impacto de las palabras: «En la lengua hay poder de vida y muerte»[1].

Si las palabras tienen tal poder de influencia, es comprensible que las palabras de afirmación sean uno de los cinco lenguajes del amor fundamentales. También será obvio que los solteros que crecieron en un ambiente lingüístico negativo tendrán mayores dificultades en aprender a hablar palabras de afirmación. Para algunos, significará aprender un vocabulario nuevo por completo a la vez que intentan borrar las palabras negativas que con tanta libertad fluyen de sus bocas. También implicará aprender a escuchar, a escuchar de verdad, las palabras de afirmación de los demás.

Se lo aclararé desde el principio: Mi deseo para el soltero que lea este libro es que aprenda a recibir y a dar amor en los cinco lenguajes del amor. Doy por sentado que los que dedican tiempo para leer un libro sobre el amor desean llegar a ser mejores personas, tener mejores relaciones y alcanzar su potencial de dejar un impacto positivo en el mundo. Creo con sinceridad que aprender a hablar los cinco lenguajes del amor y comprenderlos le ayudará a lograr ese objetivo.

La buena noticia es que todos esos lenguajes se pueden aprender. En este capítulo, nos centramos en aprender a dar y recibir palabras de afirmación. Para algunas personas, ese es su lenguaje principal de amor; todos debemos ser capaces de hablarlo. A todos nos gusta escucharlo. ¿Cómo desarrollamos mejor este lenguaje?

Para algunos solteros, esta es ya su lengua materna. Crecieron en un ambiente lingüístico positivo, escuchando muchas palabras de afirmación desde la más tierna niñez. Les será bastante fácil hablar este lenguaje porque lo han practicado por muchos años. Estos son los solteros que en su círculo social se les conoce como alentadores. Muy a menudo afirman, alientan y expresan palabras de apreciación a los demás.

Para otros solteros, las palabras de afirmación serán un lenguaje extranjero. Nunca han aprendido a recibir tales palabras ni a expresarlas. A lo largo de este capítulo, daré ideas prácticas sobre cómo aprender a hablar este lenguaje de amor. Comenzaré describiendo la naturaleza de este lenguaje y la influencia potencial que tiene sobre las relaciones de los seres humanos presentando a Carlos.

Conocí a Carlos en una conferencia para solteros hace algunos años. Era un joven alto y bien parecido. Era el tipo de chico que las muchachas notaban y sobre el que hablaban en sus sesiones privadas en la noche. Sin embargo, descubrí que Carlos no había tenido mucho éxito con las chicas en el pasado. A decir verdad, fue por eso que solicitó hablar conmigo.

Carlos: Héroe del fútbol y fracasado en las relaciones

Había jugado al fútbol en el instituto y en la universidad, y tenía a su favor un considerable número de premios. Sin embargo, ninguno parecía muy importante para Carlos.

—¿Qué se necesita para jugar al fútbol? —preguntó. Después procedió a responder su propia pregunta—. Un cuerpo fuerte, cerebro y mucho trabajo. Aun así, lo que me preocupa son las "relaciones". Es algo mucho más difícil que cualquier otra cosa que he experimentado jamás jugando al fútbol.

Entonces, con una mirada bastante triste, dijo:

—Me estoy haciendo mayor. Me va bien en mi vocación, pero quiero casarme y quiero tener una familia; pero a esta altura, ni siquiera tengo novia. Parece que no puedo llegar a acercarme a nadie. He tenido citas amorosas, pero nunca llevan a ninguna parte.

Podría decir que Carlos estaba serio y perplejo. Comencé preguntando:

—¿Cuál es el período más largo en que has salido con una muchacha?

—Unos cuatro meses —respondió—. En realidad, estuve saliendo con una muchacha por unos tres meses y con otra por unos cuatro meses. El resto de mis citas han durado menos tiempo.

—¿Son las muchachas las que casi siempre frenan la relación o eres tú el que las rompe? —le pregunté.

—Por lo general, son ellas —dijo—. Una o dos veces he tenido citas con personas en las que no estaba interesado en realidad, así que no volví a invitarlas a salir.

—¿Alguna vez te dijo alguna de las muchachas el porqué ya no quería seguir teniendo citas contigo?

—Bueno, la muchacha con la que estuve saliendo tres meses me dijo que no creía que tuviéramos mucho en común, y la otra chica dijo que sencillamente no creía que fuésemos compatibles, sea lo

que sea lo que eso signifique —dijo y entonces añadió—: No lo sé. Creo que tiene algo que ver con el hecho de que no soy muy bueno cuando se trata de conversar.

«Cuando pasa a ser algo personal...»

—No quiero decir que no sea capaz de hablar. En realidad, hablo mucho, pero es sobre mi trabajo o mi familia o su trabajo y su familia. Es como si no supiera cómo hablar sobre nosotros. Cuando pasa a ser algo personal, no sé qué decir.

Sentía que Carlos iba por buen camino, así que le dije:

—Cuando eras pequeño, ¿qué tipo de relación tenías con tu papá?

—Era tensa —dijo después de pensarlo por un momento—. Mi papá tenía un problema con el alcohol. Rara vez iba a ver alguno de mis partidos cuando estaba en el instituto o en la universidad. Cuando lo hacía, era muy crítico con la forma en que jugaba. Nunca olvidaré lo que dijo la única vez que fue a verme jugar al fútbol en el instituto. Dijo: "Nunca llegarás a la liga profesional jugando de esa forma".

»Recuerdo lo devastado que me quedé. Salí por ahí y me emborraché esa noche, e intenté no pensar en lo que dijo mi papá, pero nunca he sido capaz de alejarme de esas palabras. Es probable que sea por eso que nunca volví a pensar en serio en hacerme profesional del fútbol.

—Cuando eras más joven, ¿era también crítico tu papá? —le pregunté.

—Sí, en especial cuando bebía —dijo Carlos—. Nunca había nada que estuviera bien cuando bebía. Nos criticaba a mi mamá y a mí.

—¿Y tu mamá? —le dije—. ¿Qué tipo de relación tenías con ella?

—Mi mamá se deprimía mucho —respondió él—. Su vida era difícil. Me hacía las comidas, me lavaba la ropa y ese tipo de cosas, pero no teníamos una relación muy cercana, en especial cuando llegué a la adolescencia. Siempre estaba detrás de mí en cuanto a mis tareas y para que regresara a casa a la hora. Recuerdo que cuando

estaba en el instituto, siempre decía que no debería dejar que el fútbol interfiriera en mis estudios.

Un hogar de palabras desalentadoras

Para mí estaba bastante claro, después de nuestra breve conversación, que Carlos había crecido en un ambiente lingüístico negativo. La mayoría de las palabras que escuchó de sus padres eran de crítica y desaliento. Por lo tanto, le dije:

—Cuando saliste con Sandra y con Miriam, ¿qué atractivo encontraste en ellas?

Parecía bastante sorprendido por mi pregunta, pero intentó responder.

—Sí, bueno, las dos eran guapas —dijo—. Sandra era muy divertida; Miriam era más tranquila, pero muy sincera. Una de las cosas que me gustaba de ella era su compromiso espiritual. Era una cristiana fuerte, y a mí me gustaba eso. También me gustaba su familia; sus papás tenían un buen matrimonio, y parecía que yo les gustaba. A Sandra le gustaba ir al cine y salir a montar en bicicleta. A mí nunca me habían atraído mucho las bicicletas, pero era bastante emocionante. Hicimos un par de salidas de todo el día. Las dos eran graduadas de la universidad e inteligentes. Eso me gustaba de ambas.

—¿Recuerdas alguna vez haberles hecho cumplidos a cualquiera de ellas sobre la forma en que vestían?

—No sé —dijo Carlos después de una larga pausa—. Las dos vestían normal. No recuerdo mucho sobre su forma de vestir. Siempre iban bien.

—¿Así que no recuerdas haberles dicho nunca a alguna: "Te ves bien con esa ropa"?

—No, creo que no.

—¿Recuerdas si alguna vez le dijiste a Sandra una frase parecida a esta: "En verdad elegiste muy bien esa película. He disfrutado mucho"?

—Me gustaban la mayoría de sus películas. Solo un par de veces me sentí decepcionado cuando no me gustó el argumento.

No estaba seguro de que Carlos hubiera escuchado mi pregunta, así que la repetí:

—¿Alguna vez le dijiste que te gustaba la película que había escogido?

Su respuesta fue muy reveladora.

—Creo que sabía que a mí me gustaban las películas —dijo.

Para mí era obvio, pero no para Carlos, que nunca había aprendido a hablar el lenguaje de amor conocido como palabras de afirmación.

No estaba seguro de poder comunicar a Carlos en una sola conversación lo que estaba viendo, pero hice el intento.

—Carlos, espero poder expresarte lo que estoy sintiendo, pues creo que te ayudará en futuras relaciones. Tú creciste en un ambiente donde no recibiste muchas palabras de afirmación. Es más, lo que recibiste ante todo fueron palabras de crítica y condenación. Sigues recordando algunas de esas palabras, aun en la adultez, porque te hirieron en lo más profundo. Eso no significa que tus padres fueran malas personas ni que no te amaran. Se trata de que no siempre sentiste su amor.

Noté que los ojos de Carlos se humedecían, y supe que escuchaba con emoción lo que le decía. Sin embargo, no estaba preparado para la siguiente frase que dijo. En ese punto, las lágrimas corrían por sus mejillas, y dijo:

—Supongo que a todos los hombres les gustaría oír a sus padres decir que están orgullosos de ellos. Yo nunca oí eso, ni sentí jamás eso de mi padre. A decir verdad, ni siquiera recuerdo oír a mi padre decir las palabras: "Te quiero" ni «Estoy orgulloso de ti». Sin embargo, ahora soy un adulto. No debería dejar que eso me afectara. No puedo hacer nada en cuanto a eso. Entonces, ¿por qué estoy llorando?

Carlos sonreía ahora, secándose las lágrimas de su rostro, sintiéndose un poco avergonzado.

—Estás llorando porque lo que estamos hablando es muy importante —le respondí—. Todos queremos sentirnos amados y apreciados por nuestros padres. Una de las maneras en que nos sentimos queridos es oyendo palabras de afirmación. Eso es lo que tú querías oír de tus padres. Eso es lo que todos queremos oír. Aun así, lo que oíste en su lugar fueron palabras de crítica. Esas palabras te causaron dolor y no ayuda. Creo que hay algo que puede hacerse para corregir el pasado. No obstante, antes quiero que nos enfoquemos en tus relaciones con las muchachas, y lo que voy a decir puede hacer que llores aun más de lo que has llorado. Creo que una de las razones de que hayas tenido dificultades en las relaciones es que, debido a que nunca oíste el lenguaje de amor llamado palabras de afirmación, no sabes cómo hablarlo a otras personas.

»Me dijiste que no recuerdas haberles dicho nunca a Sandra o a Miriam: "Te ves bien con esa ropa". No recuerdas haberle dicho a Sandra: "Elegiste bien esa película. De verdad que me gustó". Es más, dijiste que cuando se trata de asuntos personales, no cómo "hablar de nosotros", lo cual me conduce a creer que tienes una maravillosa capacidad para hablar sobre otras cosas tales como el fútbol, la vocación, la familia, la política, el tiempo y los deportes, pero nunca has aprendido cómo expresar palabras de afirmación en el ámbito personal.

»Las muchachas son personas a las que les gusta que les afirmen con palabras, al igual que a los hombres les gusta lo mismo. Tienden a apartarse de compañeros de citas que no expresan afirmación. La falta de afirmación verbal se interpreta como falta de amor.

El descubrimiento de Carlos

Carlos ya no lloraba, pero meneaba su cabeza mientras hablaba:

—¿Cómo pude haber pasado eso por alto? Tiene razón; yo no afirmo a las personas. Es más, muchas veces soy crítico. Recuerdo que una vez me molesté con Miriam porque llegó tarde a una cita, y hablé con ella sobre la falta de responsabilidad. En realidad, hubo

varias veces tanto con Sandra como con Miriam en las que señalé esferas en las que creía que necesitaban madurar. Ahora comprendo que las criticaba igual que mi papá lo hacía conmigo. ¿Por qué no vi eso entonces?

Una vez más, Carlos lloraba. Sabía que ese podía ser un punto crucial en la vida de Carlos, así que me senté en silencio mientras él lloraba y puse mi mano en su hombro. Al final, preguntó:

—¿Hay alguna esperanza? ¿Cómo puedo dar lo que nunca he recibido?

Estoy seguro que Carlos nunca llegó a prever que nuestra conversación nos llevaría a tales profundidades, pero allí estábamos, y no había vuelta atrás. Así que le dije:

—Carlos, hay esperanza. Eso es lo maravilloso de ser un ser humano. Podemos cambiar nuestro futuro. No hace falta que estemos esclavizados por las experiencias del pasado. Podemos aprender a amar aun cuando no hayamos recibido amor.

A decir verdad, aprender a amar a otros es la forma más rápida de recibir amor.

Tiempo para la acción

Para mí era obvio que la fe cristiana de Carlos era importante para él, así que le recordé las palabras de Jesús. «Den, y se les dará»[2]. También le recordé que las Escrituras dicen: «Nosotros le amamos a él, porque él nos amó primero»[3].

—El mismo principio es cierto en las relaciones humanas —le dije—. Si queremos ser amados, y todos queremos eso, el primer paso es expresarles amor a otros.

—¿Puede ayudarme? —preguntó Carlos.

—Sí que puedo y lo haré —le dije—, pero no ahora mismo. Tengo un compromiso dentro de cinco minutos, pero si te reúnes conmigo esta noche a las nueve en el vestíbulo del hotel y traes un

cuaderno, te daré algunas ideas sobre la forma en que puedes aprender a hablar el lenguaje de amor de las palabras de afirmación.

—Allí estaré —dijo él.

Le di a Carlos un abrazo y me fui, sabiendo que ese podría ser uno de los días más importantes de su vida.

Se abre el cuaderno

Cuando llegué a las nueve, ya Carlos estaba allí con su cuaderno.

—Le agradezco mucho que tome tiempo para reunirse conmigo —me dijo—. Sé que debe de estar cansado a esta altura.

—Cansado, pero espero que aún despierto —le dije.

—He estado pensando en nuestra conversación de esta tarde —dijo Carlos—. Tiene mucho sentido. No sé cómo lo he pasado por alto todos estos años.

—Bueno, lo importante es que hagamos algo para remediarlo —le sugerí—. ¿Estás listo?

—Estoy listo —dijo mientras abría su cuaderno.

Comenzamos hablando sobre su mamá y su papá. Su papá llevaba los últimos años sin beber, pero de vez en cuando «tenía sus recaídas», me dijo Carlos. Con el nuevo empleo que tenía, Carlos veía a sus papás más o menos una vez cada tres meses.

—¿Con qué frecuencia te comunicas con ellos por teléfono o por correo electrónico? —le pregunté.

—Bueno, no uso el correo electrónico porque ninguno de los dos usa mucho la computadora, pero los llamo una vez a la semana solo para asegurarme de que todo va bien.

—Muy bien —le dije—. El primer principio es comenzar donde estás.

Carlos escribió en su cuaderno: «*Comenzar donde estás*». Podría decir que estaba listo para aprender.

—Déjame describirte dónde creo que estás. Es un resumen de lo que conversamos esta tarde. Ahora eres un adulto, un adulto que

nunca recuerda haber oído a su papá decir las palabras "Te quiero" o "Estoy orgulloso de ti, hijo", y un adulto que tiene pocos recuerdos de su mamá haciendo comentarios positivos. ¿Es cierto?

Carlos asintió con la cabeza.

—A lo largo de los años has intentado apartar el dolor de tu corazón y decirte que eso no importaba, pero de nuestra conversación esta mañana es obvio que sí importa. El segundo principio es: *Sé activo, no pasivo.*

Carlos escribió de nuevo.

—Hasta ahora tu enfoque ha sido pasivo. Has sufrido en silencio. A partir de hoy, quiero animarte a que pases a la acción. La elección de amar es la de tomar la iniciativa. Es la decisión de hacer o decir algo para beneficio de la otra persona, algo que la ayude a ser una mejor persona, algo que enriquezca su vida o que haga que la vida tenga un mayor significado.

Afirmación a los padres

—Una de las formas de expresar amor es al dar palabras de afirmación, lo que nos lleva al tercer principio: *Escoge una estrategia para amar o expresar amor.* Esta es la estrategia que quiero sugerirte. La próxima vez que llames a tu casa, cuando termines la conversación con tu mamá o con tu papá, finaliza diciendo: "Te quiero, mamá" o "Te quiero, papá". ¿Te parece? Su respuesta no importa. Lo importante es que tú tomas la iniciativa para expresarles palabras de afirmación, y tu estrategia es usar el teléfono para hacerlo.

»Después que lo hagas la primera vez, será más fácil repetirlo la segunda vez y la tercera. Durante los próximos tres meses, quiero animarte a que termines cada conversación telefónica con tus padres con las palabras: "Te quiero". Y al final de los tres meses quiero que añadas otra frase. Después de "Te amo, papá", quiero que añadas las palabras: "Agradezco lo que has hecho por mí todos estos años", y que uses esa misma frase con tu mamá. Utiliza esas frases durante los tres meses siguientes.

»¿Te parece que es algo que podrías hacer?

—Creo que sí —dijo Carlos—. Supongo que la primera vez será la más difícil.

—Ahora, déjame asegurarme que estamos en la misma página. ¿Son ciertas esas dos frases de "Te quiero, papá" y "Te quiero, mamá"? Recuerda que el amor es la actitud que desea lo que es bueno para la otra persona. ¿Deseas la mejor vida posible para tu mamá y tu papá en lo que les reste de vida?

—Sí —dijo Carlos.

—Entonces, "Te quiero" es una frase cierta.

—Sí.

—¿Es cierta esta declaración: "Agradezco lo que has hecho por mí todos estos años"? Supongo que tu mamá hizo cosas buenas por ti.

—Sí —dijo Carlos.

—¿Y trabajó tu papá y pagó las facturas y otras cosas?

—Sí —expresó Carlos.

—¿Así que son ciertas las frases "Te quiero" y "Agradezco lo que has hecho por mí todos estos años"?

—Sí que lo son —respondió Carlos.

—Entonces, lo que te pido es que verbalices la verdad a tus padres. Las palabras de afirmación son solo frases verdaderas que afirman la valía de otra persona.

»Si intentas hacer eso, casi te garantizo que antes de que pasen seis meses tus padres comenzarán a darte también palabras de afirmación. No lo haces a fin de recibir palabras de afirmación; lo haces porque decides amarlos. Sin embargo, el hecho es que el amor estimula al amor, y tú optas por tomar la iniciativa en lugar de esperar que ellos tomen la iniciativa.

Un punto de comienzo

—Muy bien —dijo Carlos—, puedo hacer eso. Entonces, ¿cómo esto va a ayudar a mis citas amorosas?

—Es un primer paso —le dije—. Si puedes aprender a dar amor a tus padres mediante palabras de afirmación, puedes aprender a darlas a las muchachas con las que tengas citas. Aun así, ese no es el paso siguiente. Ahora mismo no tienes novia, ¿cierto?

—No, no tengo —dijo Carlos.

—Entonces, quiero que apliques este principio en tus relaciones vocacionales. Tú te relacionas con personas en tu trabajo, ¿verdad? Así que quiero que te pongas la meta de dar afirmación verbal al menos una vez a la semana y durante los próximos tres meses a alguien con el que trabajes.

Se hace una lista

Le di a Carlos una lista del tipo de cosas que podría decir. Incluía lo siguiente:

- *«Gracias por responder a esa llamada telefónica. En realidad, no tenía tiempo para hablar con él y te la arreglaste bien».*
- *«Tú siempre tienes una actitud muy positiva. Agradezco eso».*
- *«Hiciste un gran trabajo con esto. Gracias».*
- *«El jefe me contó lo que hiciste. Gracias por hacerme quedar bien».*
- *«Cuando haces cosas, siempre las haces bien. De verdad aprecio eso de ti».*

—¿Ves alguna vez al conserje donde trabajas? —le pregunté a Carlos.

—No mucho, pero de vez en cuando si me quedo trabajando hasta tarde, lo veré.

—Entonces, ¿qué te parece si le dices: "Agradezco que se lleve la basura cada noche. Sin usted, no podríamos lograrlo"?

Escribió eso en su cuaderno, junto con la lista anterior. Carlos añadió un par de frases más de palabras de afirmación. Una me hizo sonreír: «Podría darle las gracias al muchacho que hace el café cada mañana».

—¿Qué le dirías? —le pregunté.

—Podría decirle: "Daniel, gracias por hacer el café cada mañana. Aunque no lo beba, me encanta de verdad el aroma".

—¡Fantástico! En las próximas semanas quiero animarte a que añadas más frases a esa lista en tu cuaderno y cada semana expreses una frase de apreciación a alguien con el que trabajas.

—Muy bien —dijo Carlos sonriendo—, ¿pero y mis citas amorosas?

—Me parece que eso de las citas te importa mucho —respondí.

—Los años pasan, doctor Chapman. Quiero casarme, y las citas casi siempre van antes del matrimonio.

Carlos sonreía, pero a mí me parecía que era sincero.

—Muy bien —le dije—, en otra página de tu cuaderno quiero que comiences a escribir el tipo de frases que podrías decirle a una muchacha con la que estuvieras saliendo, frases que afirmen su valía. Incluso podrías pensar en personas con las que hayas salido en el pasado y preguntarte: "¿Qué podría haberles dicho que las hubiera afirmado?".

»Regresemos a las frases que comentamos esta mañana, como «Te ves bien con esa ropa" y "Escogiste muy bien la película. La disfruté de verdad".

Carlos comenzó a escribir de nuevo.

—Ahora bien, ¿qué otras cosas podrías haberle dicho a Sandra?

—Podría haberle dicho: "Tus ojos son hermosos" —dijo Carlos después de una larga pausa.

—¿Lo eran? —pregunté yo.

—Sí que lo eran. Esa es una de las cosas que me atrajo de ella. Sus ojos brillaban mucho.

—Entonces añade eso a tu lista: "Tus ojos son hermosos. Brillan mucho".

—Ah, esto está pasando a ser en verdad personal. No sé si podré hacerlo.

—Bueno, no estoy sugiriendo que lo hagas en la primera cita, Carlos, pero en algún momento las citas pasan a ser algo personales.

—Lo sé —dijo—, y ese es mi problema.

—Y estás aprendiendo a cómo vencer tu problema. Cuando tengas otra novia, habrás tenido ya seis meses de experiencia con tus padres y tres meses de experiencia con personas en tu trabajo. Te aseguro que serás capaz de decirlo cuando llegue el momento.

Seguimos añadiendo frases a nuestra lista. Incluía las siguientes:

- *«Me encanta la forma en que te relacionas con tu mamá. La tratas con respeto, pero no le permites que controle tu vida».*
- *«Gracias por dejarme invitarte a salir esta noche. En verdad he disfrutado nuestro tiempo juntos».*
- *«Tu energía me da vergüenza. Voy a tener que entrenar un poco antes de volver a salir a correr contigo».*
- *«Me encantó el pastel de manzana. Gracias por todo el trabajo que empleaste en ello».*

No estaba seguro de lo que haría Carlos con su cuaderno, pero supe que tenía un plan para mejorar sus relaciones con las mujeres. Me agradó verlo un año después en otra conferencia para solteros. Con gran emoción, me presentó a su novia, Linda. «Llevamos cinco meses saliendo», me dijo, «y Linda es la mejor». Linda sonreía y yo sonreí. Era obvio que Carlos había aprendido a hablar palabras de afirmación.

Carlos y sus padres

Carlos y su mamá

Más tarde, en una conversación privada, Carlos me contó sus experiencias con su mamá y su papá. La primera vez que le dijo «Te quiero» a su mamá al final de una conversación telefónica, su mamá dijo: «Yo también te quiero».

«No podía creer lo que escuchaba», me dijo Carlos. «Pensé que pasarían al menos dos meses antes de que me dijera algo positivo. Después de eso, cada vez que le decía que la quería, me respondía que ella también me quería. Las cosas iban tan bien que aceleré un poco el calendario, y después de dos meses le dije: "Te quiero, y de verdad agradezco todas las cosas que has hecho por mí todos estos años", a lo que me respondió: "Carlos, desearía haber hecho mucho más por ti. Cuando eras un niño, yo estaba tan deprimida que me temo que no te di la atención que necesitabas".

»No sabía qué responder, así que le dije: "Bueno, agradezco lo que hiciste, mamá, y te quiero". Y ella me dijo: "Yo también te quiero".

»Después de eso, comencé a pensar: ¿Qué hizo mamá por mí y qué cosas agradezco? Entonces hice una lista, y al final de cada conversación le decía una de las cosas que recordaba que había hecho por mí y lo mucho que lo agradecía. Antes de que pasaran seis meses, mamá y yo teníamos conversaciones estupendas. Me pidió que la perdonara por no ser una mejor mamá, y yo le aseguré que hizo muchas cosas que agradecía de verdad».

Carlos y su papá

La historia de su relación con su papá era un poco diferente. La primera vez que Carlos le dijo las palabras: «Te quiero», su papá le respondió: «¿Qué?», a lo cual Carlos respondió: «Te quiero, papá».

«Ah, está bien», le dijo.

La segunda vez que Carlos habló con su papá fue unas tres semanas después. Le repitió el «Te quiero» al final de su conversación, y su papá le dijo: «Sí, muy bien...».

Carlos hablaba con su mamá más veces que con su papá porque casi siempre era la que respondía al teléfono. Por lo tanto, pasaron unos tres meses hasta que el papá de Carlos llegó por fin a decir: «Yo también te quiero».

«Fue como si una ola de emoción me cubriera cuando colgué el teléfono», me dijo Carlos. «En mi mente sabía que mi papá me quería, pero nunca le había oído pronunciar esas palabras. Fue algo increíble.

»Después de eso, cada vez que le decía "Te quiero", papá respondía: "Yo también te quiero". Cuando añadí las palabras: "Agradezco lo que has hecho por mí todos estos años", mi papá dijo: "Bueno, no fue lo suficiente".

»"Sin embargo, yo quiero que tú sepas que agradezco lo que hiciste, papá, y que te quiero".

»"Yo también te quiero", respondió mi padre».

Carlos me explicó cómo comenzó a decirle a su papá lo mucho que agradecía cosas concretas que su papá había hecho por él.

«Después de un tiempo, mi papá comenzó a decirme que lamentaba no haber asistido más veces a mis partidos de fútbol y haber participado más en mi vida. Me dijo que estaba aprendiendo en la iglesia acerca del perdón y me pidió que lo perdonara. Mi respuesta inmediata fue decirle: "Claro que sí, papá, tú sabes que te perdono"».

Un fin de semana, cuando estaba en casa de sus padres, Carlos le dijo a su papá: «Estoy orgulloso de la forma en que estás asistiendo a la iglesia y aprendiendo cosas sobre Dios y la vida. En verdad estoy orgulloso de ti por eso».

«Hijo, yo estoy orgulloso de ti. No puedo imaginar tener un hijo mejor que tú».

Carlos se acercó y abrazó a su papá, el cual entonces abrazó a Carlos.

«No sé si había lágrimas en los ojos de papá, pero en los míos sin duda las había. Nuestra relación ha sido distinta desde entonces.

»Agradezco el tiempo que usted pasó conmigo el año pasado. No tenía idea de que sería determinante en mi vida. Con Linda lo estoy tomando con calma, pero puedo asegurarle que le estoy dando palabras de afirmación. ¿Quiere ver mi cuaderno?»

«Claro», le respondí.

Lo abrió y me enseñó cuatro páginas de frases de afirmación que le había dicho a Linda. Era obvio que Carlos había aprendido a dar palabras de afirmación.

Los dialectos de las palabras de afirmación

Palabras de aliento

Las palabras de afirmación son uno de los cinco lenguajes básicos del amor. Dentro de ese lenguaje, sin embargo, hay muchos dialectos. Durante mi tiempo con Carlos me centré sobre todo en las *palabras de apreciación*, expresiones de gratitud sincera por algún acto de servicio realizado. Aun así, también hay *palabras de aliento*. La palabra alentar significa «inspirar valentía». Todos tenemos esferas en las que nos sentimos inseguros. Nos falta la valentía, y esa falta de valentía a menudo no nos permite lograr las cosas positivas que nos gustaría hacer.

El potencial latente que hay dentro de un compañero de trabajo o un compañero de cuarto puede que esté esperando palabras de aliento por su parte. Quizá haya alguien en su círculo de amistades que haya expresado interés en aprender a ser actor o actriz. Si a usted le parece que tiene potencial para serlo (y casi todos lo tenemos), ¿por qué no alentar a esa persona a que explore su deseo? Dígale que puede «verlo haciendo eso». Si la persona no tiene experiencia, anímela a que asista a clases en una universidad local. Si ya ha tenido alguna experiencia, anímela a que realice una audición para el «pequeño teatro» de la localidad. Muchas nobles empresas esperan el aliento de un amigo.

Un amigo le dice: «Tengo que bajar de peso». ¿Cómo responde? ¿Se lo «quita de encima» diciendo: «Todos necesitamos bajar de peso»? ¿Desalentará a su amigo diciendo: «Esa es una de las cosas más difíciles del mundo» o «Incluso si bajas de peso es probable que vuelvas a engordar»? ¿O le dará a esa persona palabras de aliento,

como: «Si decides hacerlo, sé que tendrás éxito porque eres el tipo de persona que logra metas»?

Palabras de elogio

Luego está el *dialecto del elogio*: el reconocimiento de los logros de alguien. En mayor o menor grado, todos tenemos éxito. Nos ponemos metas para alcanzar cosas. Cuando las logramos, nos gusta que lo reconozcan. El mundo del cine tiene sus Oscar. El mundo de la música tiene sus premios Dove, de música «country» y los Grammy. Los eventos deportivos tienen sus trofeos, y los negocios distribuyen placas. En las relaciones personales, las palabras de elogio suplen la necesidad de reconocimiento.

A veces, todos necesitamos a alguien que nos dé una palmadita en el hombro y nos diga: «Vaya, es estupendo. En verdad me gusta. Hiciste un magnífico trabajo». Pensemos en lo que ocurriría en el mundo si todos comenzáramos a elogiarnos unos a otros por los logros realizados en lugar de destacar lo que está mal.

El mundo de los solteros está lleno de personas dignas de elogio. La mamá soltera que trabaja para sostener a su familia y educar a sus hijos merece los mayores elogios. La persona que atraviesa el dolor de un divorcio y sale de él con una actitud positiva creyendo en el futuro merece elogios. El soltero que batalla con una enfermedad terrible y mantiene una actitud positiva, usando todas sus energías en empresas positivas, es digno de un elogio de equipo. El soltero que nunca se ha casado y que invierte tiempo y energía en ayudar a los niños menos privilegiados a lograr metas académicas, merece el elogio. A nuestro alrededor hay personas que cada día gastan su energía en beneficio de otros. Esas personas necesitan oír palabras de elogio.

Palabras de afecto

Otro dialecto de las palabras de afirmación es el de las *palabras de afecto*. Esto no solo tiene que ver con lo que decimos, sino con la forma en que

lo decimos. Una misma frase puede tener dos significados distintos, dependiendo de la manera en que se diga. La frase «Te quiero», cuando se dice con afecto y ternura, puede ser una expresión genuina de amor. Sin embargo, y qué de la frase: «¿Yo, te quiero». El signo de interrogación cambia por completo el significado de esas tres palabras.

Algunas veces nuestras palabras dicen una cosa, pero nuestro tono de voz dice otra. Enviamos un doble mensaje. Por lo general, las personas interpretan nuestro mensaje basándose en nuestro tono de voz, no en las palabras que usamos.

Cuando su compañero de cuarto dice gruñendo: «Me encantaría lavar los platos esta noche», no se recibiría como una expresión de amor. Por otro lado, podemos expresar heridas, dolor y hasta enojo con afecto, y eso será una expresión de amor. «Me siento decepcionado de que no te ofrecieras a ayudarme esta tarde», dicha de una manera sincera y amable, puede ser una expresión de amor. La persona que habla quiere que la otra persona la conozca, y está dando pasos para forjar autenticidad en su relación. Esas mismas palabras dichas con un tono de voz alto y rudo no serán una expresión de amor, sino de condenación y juicio.

La forma en que hablamos es de suma importancia. Un antiguo sabio dijo en una ocasión: «La respuesta amable calma el enojo»[4]. Cuando su compañero de trabajo esté enojado y diga palabras duras, si decide amar, no corresponderá con palabras similares, sino con una voz calmada. Recibirá lo que el otro esté diciendo como información sobre sus sentimientos emocionales. Le permitirá que le hable de su dolor, de su enojo y de la percepción que tiene de los hechos. Intentará ponerse en su lugar y ver el asunto con los ojos de la persona y después expresará con suavidad y amabilidad la comprensión que tiene del porqué actúa de esa manera. Si ha herido a esa persona, estará dispuesto a confesar el mal y pedir perdón. Si la percepción que tiene es diferente a la de la persona, podrá expresar su punto de vista con amabilidad. Buscará la comprensión y la reconciliación, y no demostrará que su

propia percepción es la única manera lógica de interpretar lo ocurrido. Ese es un amor maduro. El amor habla con amabilidad.

Acerca del perdón

Procesar el dolor y el enojo de una forma positiva es esencial si queremos dar palabras de afirmación. Por lo general, nuestras palabras son la corriente abundante de lo que ocurre en nuestro corazón. Si no hemos tratado bien con el dolor y el enojo, es probable que resulte en lucha, y nuestras palabras serán destructivas en lugar de amables.

Nadie es perfecto. No siempre hacemos lo mejor ni lo bueno. Hay veces en las que hemos hecho o dicho cosas hirientes a las personas que nos rodean. No podemos borrar el pasado; solo podemos confesarlo y estar de acuerdo en que eso estuvo mal. Podemos pedir perdón e intentar actuar de forma diferente en el futuro. Una vez confesado mi fracaso y pedido perdón, puedo buscar la posibilidad de la restitución. «¿Puedo hacer algo que compense el dolor que te he causado?», es una pregunta amorosa.

Cuando me ofenden y la persona lo confiesa y pide perdón, tengo la opción de perdonar o exigir justicia. Si opto por la justicia e intento devolverle al individuo lo que me haya hecho, me constituyo en juez y trato a la otra persona como delincuente. No obstante, si decido perdonar, la reconciliación se convierte en una posibilidad.

Muchos solteros estropean cada nuevo día con el ayer. Insisten en llevar al presente los fracasos del ayer, y al hacer eso contaminan un día maravilloso en potencia. Cuando se permite que la amargura, el resentimiento y la venganza vivan en el corazón del ser humano, será imposible hablar palabras de afirmación. Lo mejor que podemos hacer con los fracasos del pasado es dejar que sean historia.

Sí, ocurrió. Sin duda causó daño. Puede que siga doliendo. Con todo, o bien la persona reconoció su fracaso y decidió perdonar al individuo, o persiste en el mal comportamiento y yo opto por liberar a esa persona y ponerla en manos de Dios, sabiendo que Él es un Dios

de justicia al igual que de misericordia. Me niego a permitir que el comportamiento del otro destruya mi vida en el presente.

Liberar a la persona no es perdonar. El perdón es una respuesta a la confesión. Es más bien una liberación de mi propio dolor y enojo a fin de que no me consuman. Es decidir amar a la persona a pesar de la ofensa que me causó. Eso no restaura la relación, pero sí me permite vivir mi vida en paz y amor hacia los demás.

Si alguien desea amar, debe vigilar con atención las palabras que utiliza cuando habla con los compañeros de trabajo, los vecinos, los amigos, sus padres, ex cónyuges, compañeros de cuarto y con la cajera del supermercado. Lo que digo y la forma en que lo digo influirán en el clima de mis relaciones. Las palabras de afirmación fortalecen las relaciones. Las palabras duras y condenatorias destruyen las relaciones.

Recuerde: el amor es una decisión. Decida amar a los demás.

Preguntas para meditar

1. ¿En qué grado recibió palabras de afirmación de sus padres?
2. ¿Le parece fácil o difícil dar palabras de afirmación a sus padres? ¿Por qué?
3. Si le resulta difícil, ¿es momento de que tome la iniciativa de expresar palabras de afirmación a sus padres?
4. ¿Con qué libertad expresa palabras de afirmación en las demás relaciones que tiene?
5. ¿Hay alguna relación que le gustaría fortalecer? ¿Cree que expresar palabras de afirmación será algo significativo para esa persona?

Notas

1. Proverbios 18:21.
2. Lucas 6:38.
3. 1 Juan 4:19, RV-60.
4. Proverbios 15:1.

CAPÍTULO

4

LENGUAJE DE AMOR # 2:

Regalos

HACE UNAS SEMANAS visité a una viuda que acababa de mudarse a un lugar en el que tenía ayuda a domicilio. Durante nuestra conversación, le pregunté de qué manera disfrutaba su nuevo hogar.

—Es un poco pequeño —me dijo—. Tuve que deshacerme de casi todos mis muebles.

»Los muchachos no querían que trajera esa mecedora —dijo mientras señalaba a una silla en un rincón—. Sin embargo, Martín me la regaló. Así que no podía partir sin ella.

—¿Solía hacer regalos Martín? —me interesé.

—A la verdad que no —dijo—. Es más, ese es uno de los pocos regalos que recuerde que me hiciera. Cuando nació nuestro primer hijo, me compró esa mecedora. Ya había mencionado que sería bueno tener una mecedora para amamantar al bebé, pero me quedé sorprendida cuando una semana después entró a casa con la mecedora. Allí amamanté a nuestros bebés. Supongo que es como seguir teniendo conmigo un poquito de Martín y de los hijos.

—Me alegro de que la conservara —le dije—. Espero que la conserve para siempre.

Nuestra conversación giró hacia otros asuntos, y a la larga terminé mi visita. Cuando me encaminaba a la puerta, miré hacia atrás a la

mecedora y supe que miraba un regalo que comunicó amor por más de cuarenta años. El regalo sobrevivió al que lo hizo.

El significado de un regalo

El regalo adecuado

Un regalo es un objeto tangible que dice: «Estuve pensando en ti. Quería que tuvieras esto. Te quiero».

Mi trasfondo académico es la antropología: el estudio de las culturas. Los antropólogos nunca han descubierto una cultura en la que hacer regalos no sea una expresión de amor. Hacer regalos es uno de los lenguajes de amor fundamentales y universales.

Algunos regalos duran solo unas horas. Muchas mamás solteras recordarán ese regalo: una flor arrancada del jardín que le entregó su hijo. El regalo enseguida se marchitó, pero el recuerdo ha perdurado por años. Otros regalos, como la mecedora, duran toda una vida. Lo importante no es el regalo, sino el amor emocional que comunicó el regalo. El regalo adecuado es cualquier objeto, grande o pequeño, que exprese ese amor emocional.

El significado indebido

La palabra griega de nuestra *palabra* regalo en castellano es *charis*, que significa «gracia», o regalo inmerecido. Un regalo, por su naturaleza misma, no es un pago por servicios realizados. Cuando una persona con la que salimos dice: «Voy a regalarte... si tú haces...», no ofrece un regalo ni expresa amor. La persona solo hace un trato. Un regalo se da sin nada que le cuelgue o deja de ser un regalo.

Un regalo deja de serlo cuando se da para suavizar una situación. Algunas personas piensan que hacer un regalo contrarrestará las ásperas palabras expresadas con anterioridad. Algunos padres enseñaron a sus hijos de esta manera: «Cuando hayas hecho algo mal, siempre cómprale flores. Las flores cubren multitud de pecados». Sin embargo, después de un tiempo, las mujeres que reciben las flores quieren tirárselas a la cara. Un regalo solo es un regalo cuando se da como una expresión genuina de amor, no como un esfuerzo para cubrir fracasos anteriores.

Los regalos son símbolos visuales de amor. Durante la mayoría de las ceremonias de boda, el novio y la novia se intercambian anillos. La persona que lleva a cabo la ceremonia dice: «Estos anillos son señales externas y visibles de un vínculo interior y espiritual que une sus corazones en un amor que no tiene fin».

En el libro original, *Los cinco lenguajes del amor*, destaqué la importancia de esas palabras que se dicen sobre los anillos:

> *Eso no es retórica que no tiene importancia, sino la verbalización de una verdad importante: los símbolos que tienen valor emocional. Tal vez eso es aun más gráficamente demostrado cerca del final de un matrimonio que se desintegra, cuando el esposo o la esposa dejan de usar el anillo de bodas. Es una señal visual de que el matrimonio está en serias dificultades. Un esposo dijo: «Cuando ella me arrojó su anillo de bodas y salió de la casa golpeando la puerta, supe que nuestro matrimonio estaba en serios problemas. No recogí su anillo por dos días. Finalmente, cuando lo hice lloré incontenieblemente». El anillo era un símbolo de lo que debió haber sido, pero allí en su mano y no en el dedo de ella, fue un recordatorio visual de que el matrimonio estaba terminándose*[1].

El solitario anillo provocó profundas emociones en el esposo. Muchos divorciados podrán identificarse con esas hondas emociones.

El regalo puede ser de cualquier tamaño, forma, color o precio. Se puede comprar, encontrar o hacer. Para el individuo cuyo lenguaje principal de amor es recibir regalos, el coste del regalo importará poco. Si puede permitírselo, puede comprar una hermosa tarjeta por menos de cinco dólares. Si no, puede hacer una usted mismo y no le costará nada. Tome una hoja de papel de la papelera que hay donde trabaja, dóblela por la mitad, corte con unas tijeras un corazón, escriba: «Te quiero», y firme con su nombre. Los regalos no tienen por qué ser caros.

El desarrollo del lenguaje de dar regalos

Entonces, ¿y la persona que dice: «Yo no soy dado a hacer regalos. Cuando era pequeño, no recibí muchos regalos. Nunca aprendí a elegir regalos. Para mí no surge de forma natural»? Felicidades, pues ha hecho el primer descubrimiento para convertirse en un gran amante. El amor requiere esfuerzo. A menudo, el amor requiere aprender un lenguaje de amor que nunca ha hablado. Por fortuna, el hacer regalos es uno de los lenguajes de amor más fáciles de aprender.

Descubra los intereses de la persona

¿Por dónde comienza? Escuche a las personas que le importan. Descubra sus intereses o los de sus hijos.

Algunas personas son coleccionistas. Hace algún tiempo conocí a una señora que había coleccionado más de mil saleros. Casi todos se los habían regalado amigos que sabían de su interés. Rogelio tenía una secretaria que era madre soltera, y un día le escuchó mencionar que su hijo de doce años coleccionaba tarjetas de béisbol. Le pidió que investigara qué tarjetas le gustaría tener a su hijo. Rogelio hizo un viaje de negocios y vio que había una tienda de tarjetas cerca de su hotel. En cinco minutos localizó una de las tarjetas de béisbol que tenía apuntada en su lista. Después de regalársela a su secretaria para que se la diera a su hijo, dijo: «Uno habría pensado que le acababa de regalar un millón de dólares».

Requiere tiempo y la elección consciente de escuchar. Para la mayoría de nosotros, también requiere hacer una lista de las ideas que oímos. De otra manera, las olvidamos antes de encontrar el regalo. A algunas personas les gustan los regalos rurales, como los que se encuentran en algunos restaurantes y tiendas de regalos. Otras personas no quieren tener nada que ver con eso. Si reciben ese tipo de regalo, acabará en el armario o en el desván. Si quiere que los regalos que haga comuniquen amor, es mejor descubrir cuáles son los intereses de la otra persona.

Roberto y María llevaban dos meses teniendo citas. Ella observó que en varias ocasiones cuando ambos salían a comer fuera, él había pedido pastel de manzana como postre. Una noche, le preguntó: «¿Te gusta el pastel de manzana?».

«Es mi favorito», le dijo. «Siempre me ha gustado el pastel de manzana».

Si María quiere hacerle un regalo, ahora tiene una pista excelente.

En otra ocasión, durante una conversación normal, María le comentó a Roberto: «Desde que mamá estuvo enferma, he intentado comprobar cómo está cada dos días. En realidad, los pagos de las llamadas de larga distancia se acumulan con mucha rapidez».

Si Roberto está escuchando, habrá descubierto que una tarjeta telefónica prepagada sería un excelente regalo para María.

La gente habla sobre las cosas que le interesa. Si escuchamos con atención, descubriremos numerosas pistas sobre las cosas que serían unos regalos apropiados para el individuo en particular.

Sea sensible a la naturaleza de algunos regalos

En una relación de noviazgo, uno debe ser también sensible a la manera en que la otra persona responde a los regalos. Debido a lo que cuestan o a su significado percibido, ciertos tipos de regalos no se aceptarán de buena gana por el ser amado. En una conferencia para solteros en las montañas de Carolina del Norte, Josué se me acercó después de una conferencia sobre los cinco lenguajes del amor y me hizo una desconcertante pregunta:

—Creo en los cinco lenguajes del amor, ¿pero y si uno intenta hablar un lenguaje de amor y su pareja no está dispuesta a aceptarlo?

—¿Podrías ponerme un ejemplo? —le pedí.

—Bueno, hace tres meses que salgo con una muchacha. Estoy muy entusiasmado con ella. Samanta es la persona más maravillosa que he conocido jamás. Quería que supiera lo mucho que me importa, así que le compré un regalo caro de verdad. Sin embargo, cuando se lo entregué, me dijo: "No puedo aceptar esto. No me sentiría bien". Estaba devastado.

»Sigo sin entenderlo —continuó—. De verdad quería que lo tuviera.

—Creo que sé por qué lo rechazó —le dije—, pero no estoy seguro de que quieras escucharlo.

—Ah, quiero escucharlo —dijo—. Lo quiero de verdad.

—Está bien —le respondí—, he aquí lo que imagino. Creo que ustedes dos perciben su relación de una manera diferente. Para mí es obvio que tú estás muy interesado en Samanta, ya que dijiste que es la muchacha más maravillosa que has conocido jamás. El hecho de que le compraras un regalo tan caro indica lo profundo que son tus sentimientos hacia ella.

Josué asentía con la cabeza, así que continué.

—El problema es que Samanta ve la relación de forma distinta. Es obvio que tiene interés en la relación, pues de lo contrario no saliera contigo, pero no está en el punto en que tú estás. En su mente, es demasiado pronto para recibir regalos tan caros. No quiere darte una falsa impresión. No considera que la relación haya alcanzado el nivel en el que se sentiría cómoda al recibir un regalo así como expresión de tu amor por ella. Por lo tanto, debes aceptar eso y respetar sus deseos.

Hubo una prolongada pausa, y entonces Josué dijo:

—Tiene razón. No quiero oír eso, pero creo que usted tiene razón. Yo la quiero mucho y quería hacer algo que fuese en verdad agradable para ella. Con todo, supongo que tendré que darle más tiempo y esperar a que llegue a amarme tanto como yo la amo a ella.

—De aquí a seis meses —le dije asintiendo—, cuando se acerque la Navidad, podrías comprobar cómo está la situación antes de comprar el regalo. Podrías decirle algo así: "Quiero hacer algo bien bonito para ti en esta fecha, pero no quiero sorprenderte. ¿Estarías dispuesta a aceptar _____ (nombra el regalo) como expresión de amor por ti? Sin compromiso. Solo deseo que sepas que te amo". Si dice que sí, sabrás que su relación ha madurado. Si dice que no, la relación está en problemas.

—Lo haré —me dijo—, y espero que para ese entonces lo acepte.

Josué aprendió una importante lección: Uno no puede obligar al otro a aceptar una expresión de amor. Solo se puede ofrecer. Si no se acepta, se debe respetar la decisión de la otra persona.

Regalos y dinero

Si quiere llegar a ser una persona que hace regalos con eficacia, puede que tenga que cambiar su actitud hacia el dinero. Cada uno de nosotros tiene una percepción individualizada de los propósitos del dinero, y tenemos varios sentimientos asociados a su gasto. Si está orientado al gasto, se sentirá bien consigo mismo cuando gasta dinero. Si tiene una perspectiva de ahorro e inversión, se sentirá bien consigo mismo cuando ahorre dinero o lo invierta de manera sabia.

Supongamos que es ahorrativo. Sus emociones se resistirán a la idea de gastar dinero como expresión de amor. *Yo no compro cosas para mí mismo, ¿por qué debería comprar cosas para los demás?* Sin embargo, esa actitud falla en comprender la verdad: que *está* comprando cosas para usted mismo. Al ahorrar e invertir dinero, compra autoestima y seguridad emocional. Cuida de sus propias necesidades emocionales en la manera que administra el dinero. Si descubre que alguna persona que a usted le importa tiene como lenguaje principal de amor el recibir regalos, quizá comprenderá que comprarle y entregarle regalos es la mejor inversión que puede hacer. Invierte en su relación y llena el tanque de amor emocional de la otra persona.

Amor, dinero y padres solteros

Recuerde: el propósito de un regalo es comunicar de forma emocional las palabras: «Te quiero, y creo que este regalo realzará tu vida». Es de suma importancia que los padres solteros recuerden esto. No se deberían hacer regalos solo porque un niño o un adolescente los pidan. La pregunta es la siguiente: «¿Este regalo es para el bienestar de mi adolescente?».

Si la respuesta es negativa, el padre no puede darle el regalo a un adolescente a conciencia. Por ejemplo, considere la práctica tan común en la clase media de que muchos padres con recursos le regalen un auto a un joven de dieciséis años. No sugiero que eso siempre sea malo para el adolescente. Lo que sugiero es que los padres tienen que preguntarse: «¿Es el regalo de un auto bueno para mi hijo adolescente?».

Al responder a esa pregunta, sopese un par de factores. Uno es el nivel de madurez y responsabilidad del adolescente mismo. Algunos jóvenes no están preparados emocionalmente para tener un auto a los dieciséis años. Algunos adolescentes no han demostrado un nivel de responsabilidad suficiente en otras esferas que les haga merecedores de recibir un auto.

Un segundo factor es la capacidad financiera de un padre soltero para poder comprar un auto. Compromete demasiado sus finanzas para darle tal regalo a un adolescente que al fin y al cabo no es bueno para él.

Aunque hablo de padres solteros, debo decirles unas palabras a los padres que no tienen la custodia de sus hijos, los que casi siempre son los papás. Hay un tipo de regalo que ningún adolescente necesita. Es lo que llamo el regalo falsificado. Es el regalo, a menudo regalos, pensado en que ocupe el lugar del verdadero amor. Por lo general, tales regalos los hacen los papás ocupados y a veces ausentes que se enredan en el bullicio de la vida y tienen poco tiempo para hablar los lenguajes de amor de las palabras de afirmación y los otros tres lenguajes de amor restantes: tiempo de calidad, actos de servicio y toque físico. Por lo tanto, intentan cubrir esa deficiencia haciéndole regalos al adolescente, a veces regalos caros.

Una mamá soltera dijo: «Cada vez que mi hija de dieciséis años va a visitar a su papá, regresa a casa con una maleta llena de regalos. Él no está dispuesto a ayudarme con las facturas de su médico y dentista, pero siempre tiene dinero para comprarle regalos. Rara vez la llama por teléfono y solo pasa con ella dos semanas en el verano. Sin embargo, supone que de alguna manera los regalos hacen que todo esté bien».

Ese tipo de regalo que hace el padre que no tiene la custodia de su hijo, se ha convertido en algo muy común. El adolescente casi siempre recibe los regalos, expresa un agradecimiento verbal y regresa a su casa con un tanque de amor vacío. Cuando los regalos se hacen como sustitutos del amor genuino, el adolescente los ve como la superficial falsificación de lo que son en realidad.

Reconocimiento de los regalos como el lenguaje principal de alguien

Para algunas personas, el recibir regalos es su lenguaje principal de amor. Es lo que les hace sentirse muy amados. Rosa, que ha estado saliendo con Pablo por nueve meses, fue muy vulnerable cuando dijo: «Quiero que sepas que los cumpleaños y las fiestas especiales son muy importantes para mí. Recuerdo haber pasado dos días llorando cuando mi papá olvidó el día que cumplí dieciséis años. Sabía que no quería a mi mamá, y por eso la abandonó, pero el día de mi cumpleaños descubrí que tampoco me quería a mí».

Si Pablo ha estado escuchando, acaba de descubrir que el lenguaje principal de amor de Rosa son los regalos. Si quiere que se sienta amada, no solo recordará los cumpleaños y otras fechas señaladas, sino que también le hará regalos un caluroso día de agosto y una fría tarde de enero: en cualquier momento, sin que haya un motivo especial, solo para expresarle su amor.

El papá soltero que recoge una piedra mientras escala por el monte y se la entrega a su hijo de diez años, la descubrirá en el cajón de la ropa de su hijo cuando este tenga veinte años si el lenguaje principal de amor de su hijo es el de recibir regalos. El regalo dijo: «Papá estaba pensando en mí». Cada vez que vea la piedra, pensará en su padre y se sentirá amado.

Los regalos no tienen que ser caros; después de todo, «la intención es lo que cuenta». Sin embargo, le recuerdo que una idea que se queda en su cabeza no es lo que cuenta; es el regalo que surgió como consecuencia de esa idea lo que comunica amor emocional.

Los ositos de peluche de Brígida

Cristian llevaba unos seis meses saliendo con Brígida cuando concertó una cita para verme. Fue muy directo con respecto al propósito de su visita.

—Brígida y yo hemos estado saliendo por seis meses y la cosa va muy bien. A mí me gusta de verdad, pero hay una cosa que me inquieta. Tiene al menos cincuenta osos de peluche en su cuarto y la mitad de ellos están sobre su cama, duerme con ellos. Podría comprenderlo si tuviera seis años de edad, pero no lo comprendo ahora que tiene veintiséis. Hasta les ha puesto nombre a casi todos. Es como si fueran sus hijos.

»A mí me resulta extraño, y no sé qué pasaría si llegáramos a casarnos. No estoy dispuesto a dormir con osos de peluche. Lo que quisiera saber es si estoy pasando algo por alto, o si ese es un comportamiento normal en una muchacha de veintiséis años.

Cristian sonreía, así que sonreí y decidí mantener las cosas en el lado superficial por el momento.

—Si por "normal" te refieres a que si todas las muchachas solteras de veintiséis años duermen en un cuarto lleno de ositos de peluche, la respuesta es no —le dije—. Algunas duermen con perros vivos, y otras tienen jerbos en sus cuartos. Incluso conozco a alguien que tiene en su cuarto serpientes, aunque en cajas, pero serpientes al fin y al cabo.

—No creo que saliera con esa muchacha —interrumpió Cristian.

Los dos nos reímos. Luego yo di un giro a la conversación para hablar con más seriedad.

—Lo que es importante, Cristian, no es lo que la muchacha tenga en su cuarto, sino el significado emocional de las cosas que hay en su cuarto —le dije. Podía ver dos signos de interrogación en los ojos de Cristian.

—Entonces esto es más serio de lo que pensaba —me dijo.

—No necesariamente —respondí—. Déjame hacerte algunas preguntas. Tú mencionaste que Brígida les ha puesto nombres a casi todos sus osos. ¿Sabes la procedencia de esos ositos?

—La mayoría fueron regalos —me dijo—. Es más, sabe quién le regaló cada uno de los osos y cuándo. Parece ser que sus padres le regalaban un oso de peluche en cada cumpleaños desde que era niña. Por lo tanto, eso justificaría la mitad de ellos. Algunos otros se los regalaron sus tías y tíos, y unos cuantos su hermano menor.

»Tiene incluso dos que se los regalaron sus anteriores novios y, para ser sincero, esos me molestan de verdad —dijo Cristian.

Yo asentí con actitud de aprobación porque me resultaba obvio que Cristian tenía fuertes sentimientos provocados por esos dos ositos.

—Creo que ahora sé lo que está pasando —dije—, pero no estoy seguro de que quieras oírlo.

—¿Es que es malo? —preguntó.

—No —le dije—. A decir verdad, es bueno.

—Entonces quiero oírlo —dijo Cristian.

Sabía que Cristian estaba escuchando, así que seguí adelante.

—Me parece que el lenguaje principal de amor de Brígida es el de los regalos. Los regalos le hablan de manera profunda.

—¿Qué quiere decir con "lenguaje del amor"? —preguntó Cristian.

Entonces procedí a explicarle que hay cinco lenguajes básicos del amor, cinco maneras de expresar el amor emocional, y que cada uno de nosotros tiene un lenguaje principal de amor. Uno que nos habla de amor de forma más profunda. Uno no es mejor que los otros, pero si queremos que una persona se sienta en verdad querida, debemos hablar su lenguaje principal de amor. Seguí hablando de los cinco, explicando brevemente cada uno, y luego le pregunté a Cristian:

—¿Cuál crees que sea tu lenguaje principal de amor? ¿Qué te hace sentir más querido?

—Las palabras de afirmación —dijo con rapidez—. Quizá sea por eso que me gusta tanto Brígida. Siempre me expresa palabras de afirmación.

—Eso tiene mucho sentido —le dije—. Ahora bien, lo que sugiero es que el lenguaje principal de amor de Brígida es el de los regalos. Es por eso que recuerda quién le regaló cada uno de los osos. Es por

eso que les puso nombres a todos y los tiene en su cuarto. Cada uno de esos osos le dice: "Te quiero".

—Sí, pero esos dos de sus ex novios tendrían que desaparecer, ¿no es cierto? Lo que quiero decir es que no quiero estar saliendo con ella y tener a otros dos tipos que le digan cada noche que la quieren.

Me reí, pero sabía que Cristian lo decía en serio.

—Sí —le respondí—, si tu relación con Brígida se convierte en una relación a largo plazo, llegará un momento en que esos dos osos tendrán que buscarse otro hogar. No obstante, si quieres continuar saliendo con Brígida, tienes que enamorarte de los ositos de peluche. Es más, ahora sabes qué regalarle en el primer aniversario de su noviazgo o por su cumpleaños, si es antes que la fecha del aniversario.

»Insistir en que se deshaga de los osos es pedirle que desdeñe el amor de su mamá, de su papá, de sus tías, tíos y su hermano menor. Sería como pedirte a ti que utilizaras palabras despectivas hacia tu propia mamá, papá y las personas importantes en tu vida. Eso sería pedir demasiado. En realidad, no querrás casarte con una muchacha que se vuelva contra el amor de sus padres y sus familiares.

Cristian asentía como si lo entendiera, así que continué.

—Mira, Cristian, ella no se siente vinculada a los ositos, sino al amor que hay detrás de los ositos. Sus padres podrían haberle regalado igualmente conejitos de peluche cada año o ranas.

—Bueno, me alegro de que no le regalaran serpientes —dijo Cristian.

—Los ositos de peluche son bastante agradables —dije.

—Sí, y ya estoy comenzando a enamorarme de los ositos de peluche —dijo Cristian con una sonrisa.

—Ahora bien, por favor, no entiendas que te estoy diciendo que le regales un osito de peluche en cada aniversario. Es probable que sea suficiente un osito tuyo. Luego puedes hacerle otro tipo de regalos. Lo que estoy diciendo es que los regalos son muy importantes para

Brígida. Es su lenguaje principal de amor. Un regalo le expresa a ella: «Estaba pensando en mí. Me ama».

Le recordé que los regalos no tienen por qué ser caros, y que una simple rosa o su chocolate favorito le expresarían mucho.

—Nunca he sido muy dado a hacer regalos —dijo Cristian—. En realidad, los regalos no son muy importantes para mí.

—Entonces necesitarás tiempo y esfuerzo para aprender a hablar ese lenguaje de amor —le dije—, pero es esencial si quieres que florezca tu relación con Brígida. Todos florecemos cuando nos sentimos amados y nos marchitamos cuando no nos sentimos amados. Brígida es tan positiva y se emociona tanto respecto a la vida porque se ha sentido querida por las personas importantes de su vida. Tú no quieres restarle a eso; quieres añadirle a eso.

Antes en nuestra conversación le mencioné a Cristian que estaba escribiendo un libro sobre los cinco lenguajes del amor para solteros. Cuando salía de mi oficina, me dijo:

—Por cierto, cuando termine ese libro, quiero comprar el primer ejemplar.

—Me aseguraré que recibas uno —le dije—, pero no esperes hasta que el libro se publique para que comiencen a gustarte los ositos de peluche.

—Ah, voy a convertirme en la persona que más le gustan los ositos de peluche que jamás se haya visto —dijo mientras se alejaba con una sonrisa.

Dos meses después conocí a Brígida en una celebración del 4 de julio. Cristian me la presentó, y ella me dijo:

—Quiero darle las gracias por el tiempo que pasó con Cristian. Me contó lo que conversó con él y tuvo mucho sentido para mí. Nunca lo había considerado de esa forma. No comprendía que mi lenguaje principal de amor fuera el de los regalos, pero es verdad. Y, a propósito —dijo a la vez que levantaba la mano—, este es el anillo de amistad que Cristian me regaló la semana pasada.

—Ahhh —dije—. Cristian aprende con rapidez.

—No sé lo rápido que soy —dijo Cristian—, pero sé que amo a Brígida y que quiero que ella se sienta amada.

Fuegos artificiales... y respuesta positiva

—¿Y habla Brígida tu lenguaje de amor? —pregunté.

—¡Ah, sí! Todo el tiempo me dice palabras de afirmación —dijo Cristian.

—Creo que tengo suerte —añadió Brígida—, porque expresar palabras de afirmación es fácil para mí. Me encanta la gente. Creo que lo aprendí cuando crecía, pues mis padres siempre me afirmaban.

—Quizá las palabras de afirmación sea tu lenguaje secundario de amor —le dije a Brígida—. ¿Te gusta también recibir palabras de afirmación?

—Claro que sí —dijo—, y Cristian hace un gran trabajo respecto a eso.

—Anticipo una larga y satisfactoria relación para ustedes dos —les dije a medida que los fuegos artificiales comenzaban a iluminar el cielo.

Mientras Cristian se alejaba, miró hacia atrás por encima del hombro y a la vez que levantaba dos dedos de su mano, dijo:

—¡Ya se marcharon dos ositos de peluche!

Sonreí y asentí. Brígida escuchó lo que dijo, se detuvo, se volvió hacia mí y dijo:

—Se los regalé al Ejército de Salvación. Espero que otras personas se sientan queridas cuando los reciban.

Le hice una señal positiva con mis dedos mientras ellos se alejaban.

Cristian y Brígida ilustran la clase de conflictos que surgen en las relaciones de noviazgo cuando los individuos no comprenden los lenguajes del amor. Cristian solo veía extraño que una muchacha soltera de veintiséis años tuviera su cuarto lleno de ositos de peluche. A él no le parecía normal. Sin embargo, cuando comprendió que recibir regalos es uno de los lenguajes principales del amor, y que los ositos eran regalos de personas importantes en la vida de ella, todo cobró sentido.

Por favor, no interpreten que estoy diciendo que solo debemos hablar el lenguaje principal de amor de las personas que nos importan. El amor puede expresarse y recibirse en los cinco lenguajes. No obstante, si no habla el lenguaje principal de amor de una persona, no se sentirá querida, aun cuando hable los otros cuatro lenguajes del amor. Una vez que esté hablando el lenguaje principal de amor de esa persona con fluidez, podrá salpicarlo de los otros cuatro, y serán como la guinda en el pastel. Lo que nos lleva al tercer lenguaje de amor.

Preguntas para meditar

1. ¿A qué grado hablaban sus padres el lenguaje de amor de los regalos hacia usted y el uno con el otro?
2. ¿A qué grado les hace regalos a las personas que quiere?
3. ¿Cuál es el último regalo que hizo y a quién se lo entregó?
4. ¿Le resulta difícil hablar el lenguaje de amor de los regalos o le sale con naturalidad? ¿Por qué?
5. En su conversación con otras personas, ¿escucha con atención las ideas para hacer regalos? ¿Le sería útil hacer una lista de regalos en su cuaderno de notas?
6. Si le gusta recibir regalos, ¿de quién le gustaría más recibir uno? ¿Sería apropiado que le hiciera un regalo a esa persona esta semana?

Notas

1. Gary Chapman, *Los cinco lenguajes del amor*, Editorial Unilit, Miami, FL, 1996, pp. 81-82.

CAPÍTULO

5

LENGUAJE DE AMOR # 3:

Actos de servicio

SILVIA ENTRÓ EN LA FUERZA LABORAL después que su esposo las abandonara a ella y a su hija de cuatro años. Sus habilidades con la computadora no eran tan avanzadas como le hubiera gustado; siguen sin serlo, pero está mejorando. En el trabajo hay una útil compañera suya que facilita su transición como madre soltera al medio laboral.

«Ester es muy agradable», me dijo Silvia. «Siempre que tengo algún problema con mi computadora, está dispuesta para ayudarme. Tiene mucha paciencia cuando soy lenta para aprender. ¡Es la mejor! No sé qué haría sin ella».

Silvia tiene un alto concepto de Ester porque su compañera de trabajo habla el lenguaje principal de amor de Silvia: los actos de servicio.

A Albert Einstein, uno de los mayores científicos de todos los tiempos, se le conoce más por su teoría de la relatividad, la cual propuso en 1905 cuando solo tenía veintiséis años de edad. Realizó muchas otras contribuciones a la ciencia. Sin embargo, en sus últimos años, se dice que quitó de la pared de su casa los retratos de dos científicos, Maxwell y Newton, y los sustituyó con los retratos de Schweitzer y Gandhi. Cuando sus colegas le preguntaron por eso, dijo: «Es tiempo de quitar los símbolos de la ciencia y sustituirlos por los símbolos del servicio»[1].

Al parecer, Einstein había llegado a comprender que el amor es más poderoso que la ciencia. Uno de los lenguajes fundamentales del amor es el de los actos de servicio. Una de las imágenes más claras de la esencia de la fe cristiana es la de Jesús, su fundador, lavando los pies a sus discípulos. En una cultura en que la gente usaba sandalias y caminaba por sucias calles, era costumbre que el sirviente de la casa lavara los pies a los invitados a medida que llegaban. Jesús, que les había enseñado a sus discípulos a que se amaran los unos a los otros, les dio un ejemplo de cómo expresar ese amor cuando Él tomó un recipiente y una toalla y procedió a lavarles los pies. Después de esa sencilla expresión de amor, Él alentó a sus discípulos a seguir su ejemplo[2].

Al principio en su vida, Jesús había indicado que en su Reino los grandes serían los que sirven. En la mayoría de las sociedades, los que son grandes señorean sobre los pequeños, pero Jesús dijo que los que son grandes deben servir a los demás. El apóstol Pablo resumió esa filosofía cuando dijo: «Sírvanse unos a otros con amor»[3].

En la «generación del yo», la idea del servicio quizá parezca anacrónica, pero la vida de servicio a los demás siempre se ha reconocido como una vida que vale la pena imitar. En todas las vocaciones, los que se destacan de verdad tienen un deseo genuino de servir a los demás. Los médicos más notables consideran su vocación un llamado a servir a los enfermos. Los líderes políticos grandes en verdad se ven a sí mismos como «servidores públicos». El mayor de todos los educadores considera a los alumnos como individuos y obtienen sus mayores recompensas cuando ven a sus alumnos alcanzar su potencial al desarrollar sus talentos e intereses. El servicio a los demás es el pináculo más alto que el hombre escale jamás.

Servicio contra esclavitud

Permítanme aclarar con rapidez la diferencia entre servicio y esclavitud. La esclavitud está en el núcleo de las familias disfuncionales. Cuando las personas sirven a otros porque se ven obligadas a hacerlo, se pierde la libertad para servir de verdad. La esclavitud endurece el corazón. La esclavitud crea ira, amargura y resentimiento.

Escuchemos el dolor emocional de una soltera divorciada: «Le serví por veinte años. Le he servido en todas las maneras posibles. He sido su felpudo a la vez que me pasaba por alto y me humillaba delante de mis amigas y de mi familia. No le odio, no le deseo mal, pero tengo resentimiento hacia él y ya no deseo vivir a su lado». Esa esposa ha realizado actos de servicio por veinte años, pero no han sido expresiones de amor. Esos actos se hicieron por temor, culpabilidad y resentimiento.

Un felpudo es un objeto inanimado. Uno puede limpiarse los zapatos en él, pisarlo, darle patadas o hacer cualquier otra cosa que quiera. El felpudo no tiene voluntad propia. Puede ser su sirviente, pero no su amante. Cuando trata a otra persona como un objeto, excluye la posibilidad del amor. La manipulación mediante la culpabilidad («Si me quieres, harías esto por mí») no es el lenguaje del amor. La coerción a través del miedo («Harás esto o lo lamentarás») es ajena al amor.

Ninguna persona debiera ser nunca un felpudo. Somos criaturas de emoción, de ideas y deseos. Tenemos la capacidad de tomar decisiones y de pasar a la acción. Permitirse a uno mismo que otra persona lo use o lo manipule no es un acto de amor. Es, en sí, un acto de traición. Permite que la persona que lo manipula desarrolle hábitos que no son de ser humano. El amor dice: «Te quiero demasiado como para permitir que me trates de esta manera. No es bueno ni para ti ni para mí». El amor se niega a la manipulación.

Por otra parte, el verdadero amor muchas veces encuentra su expresión en los actos de servicio. Es un servicio que se da de forma voluntaria, no por temor, sino por elección. Surge del descubrimiento personal de que: «Hay más dicha en dar que en recibir»[4]. Todos tenemos ciertas habilidades y capacidades, las cuales pueden utilizarse para expresar amor. De esta manera, Ester utilizó su habilidad con la computadora para ayudar a Silvia.

Los muchos actos de servicio

Sin embargo, los actos de servicio no requieren unas altas capacidades técnicas. Hace unos años mi esposa y yo abríamos nuestro hogar los viernes en la tarde a jóvenes solteros que se acababan de mudar a nuestra ciudad y que visitaban nuestra iglesia. No eran unas tardes muy estructuradas, sino más bien un lugar en el que los solteros podían hacer preguntas, conocer a personas y desarrollar relaciones. Después de una de esas tardes, un joven se me acercó y me dijo: «Estas reuniones son muy importantes y muy útiles. En realidad, me gustaría hacer algo para mostrarles a usted y a la señora Chapman lo mucho que agradezco que nos abran su hogar. Me preguntaba si alguna noche en esta semana podría venir y limpiar su horno» (esto era en la época anterior a que tuviéramos un horno que «se limpia solo»).

Karolyn y yo teníamos experiencia en el uso del atomizador limpiador. Yo sabía lo poco que a ella le gustaba y, para ser sincero, tampoco era mi trabajo favorito. Por lo tanto, le dije enseguida: «Eso sería maravilloso». Un poco más avanzada la semana, vino a nuestra casa y limpió nuestro horno mientras Karolyn y yo salimos con los niños para pasar una tarde de diversión, y después regresamos a casa para encontrarnos con un horno limpio y resplandeciente.

Eso ocurrió hace más de treinta años. Desde entonces, ese joven se fue de nuestra comunidad, pero ninguno de nosotros ha olvidado nunca su nombre ni su acto de bondad.

La vida está llena de oportunidades para expresar amor mediante el servicio. Usted acompaña a una compañera de trabajo hasta el estacionamiento y descubre que la rueda izquierda de su auto está pinchada. Un adulto soltero avanzado en años necesita que lo lleven al médico o a la iglesia. Tiene una cita por la tarde, ¿por qué no llamar con antelación y preguntar si la persona necesita comprar pan o leche, cosas que puede recoger de camino? (Si paga la compra, es a la vez un regalo y un acto de servicio). Llevar a su anciana mamá al supermercado es un acto de servicio.

Para algunos solteros, este lenguaje de amor surge con facilidad. Han crecido en hogares donde les enseñaron que «los hechos hablan más alto que las palabras». Los elogiaban cuando realizaban actos de servicio para otros parientes, y la familia a menudo realizaba proyectos de servicio para los ancianos. Tienen un profundo sentimiento de que amar significa servir. Por consiguiente, están al tanto de las oportunidades que los rodean.

Un lenguaje difícil para algunos

Otros solteros hallarán que este es un lenguaje demasiado difícil de hablar. Su familia de origen enfatizaba que cada uno se las arreglara por su cuenta. «No esperes que me ocupe de ti» es el mensaje que escucharon esas personas durante su niñez. Como resultado, el enfoque de sus vidas es el de ocuparse de sus propias necesidades. Esperan que todos los demás hagan lo mismo. *¿Por qué tendría que hacer algo por otros que pueden hacerlo solos*?, es su manera de pensar. Dice: «Ah, claro, podría ayudar a alguna anciana que lo necesite». Aun así, en realidad rara vez lo hacen.

Si resulta que tiene como compañero de cuarto o de trabajo a una persona con esa orientación, es mejor que pregunte antes de hacerle un acto de servicio. Si limpia el baño mientras está fuera, puede que lo tome como un insulto. Es probable que la idea que corra por su mente sea: *Se cree que no estoy haciendo mi trabajo*. Para usted, fue acto de amor, pero para ella fue un insulto.

Por lo tanto, antes de hacer un acto de servicio, es mejor que pregunte: «¿Te sería útil si yo hiciera...?». Después de todo, su propósito es mejorar la vida de esa persona expresando amor. No querrá hacer algo que la otra persona interprete de forma negativa. Si su respuesta es: «No, prefiero hacerlo yo», no tome eso como un rechazo personal, pues solo le está informando de que no quiere recibir ese lenguaje de amor en ese momento.

No obstante, si los actos de servicio no surgen de forma natural en usted, sigue siendo un lenguaje de amor que merece la pena adquirir. Es una forma de expresar un sentido de responsabilidad por el bienestar de otras personas. Albert Schweitzer dijo en repetidas ocasiones: «Mientras haya un hombre en el mundo que tenga hambre, esté enfermo, solo o viviendo atemorizado, es mi responsabilidad»[5]. La ayuda a otros se acepta de forma universal como una expresión de amor.

«Viernes» el hombre de Marta

Marta era una de las varias adultas solteras que asistieron a mi seminario para matrimonios en Cleveland. Explicó: «Solo quiero aprender más sobre el matrimonio porque, si llego a casarme, sabré lo que se supone que debo hacer».

Me gustaría que hubiera más solteros con esa actitud antes de casarse. Después de la comida, me preguntó si podía hablar conmigo.

—No quiero tomar mucho tiempo —me dijo—, pero tengo un problema.

Asentí y ella continuó.

—Llevo saliendo con un hombre unos seis meses, y es el hombre más maravilloso del mundo, pero no tengo sentimientos románticos hacia él. Desearía tenerlos porque es maravilloso.

—Entonces, ¿qué te hace pensar que es tan maravilloso? —pregunté.

—Es el hombre más amable que he conocido jamás. Quiero decir que nunca un hombre había hecho tantas cosas por mí.

—¿Y qué hace por ti? —le pregunté.

—Bueno, todo comenzó una noche en la iglesia —dijo—. Fui a una conferencia para solteros, y cuando me preparaba para salir de la iglesia estaba lloviendo mucho. Se me acercó con su gran paraguas y me preguntó si podía acompañarme hasta el auto. No recordaba haberle visto nunca antes, pero me dijo que llevaba unas tres semanas asistiendo. Bueno, desde luego que acepté su oferta. Me acompañó hasta mi auto y me dio las buenas noches. Le di las gracias; él cerró la puerta y después se dirigió hacia su auto. Se lo agradecí, pero nada más.

»Nunca volví a pensar en él, hasta dos semanas más tarde cuando le divisé en la reunión para solteros. Después me preguntó si quería ir a tomar un batido. Tomar un batido me pareció algo estupendo, así que acepté. Entonces cruzamos la calle para ir a la heladería. Me enteré de que jamás se había casado, que era ingeniero electrónico, que trabajaba para una empresa local y que hacía unos dos años que vivía en Cleveland, después que lo trasladaron desde el este. Disfrutaba de la conversación con él. Sin embargo, cuando íbamos a salir estaba otra vez lloviendo. Me dijo que esperara mientras iba a buscar su auto y luego me llevaría hasta el mío. Como no quería que se me mojara el cabello, acepté.

»Él cruzó la calle corriendo y regresó enseguida con su auto, me recogió en la puerta con el paraguas, y luego me llevó a mi auto. Él estaba empapado. Mientras conducía de regreso a casa, pensé que era un hombre agradable de verdad, pero ni siquiera se me pasó por la mente tener una cita con él.

»Pues bien, unas tres semanas después me encontré con él en la reunión para solteros. Esa misma tarde había tenido problemas con mi computadora. Cuando se lo expliqué, me dijo que podría arreglarla con bastante rapidez. Si quería, podría ir conmigo a mi casa y arreglar el problema. Así que acepté. Él descubrió cuál era el problema en poco tiempo, pero necesitaba una pieza o algo parecido, así que regresó a su casa y después de unos cuarenta y cinco minutos volvió y arregló mi computadora en cinco minutos.

»Le brindé una Coca Cola, y charlamos un rato sobre la computadora. Le dije lo mucho que agradecía que me hubiera ayudado y me ofrecí a pagarle. Él se negó y dijo que se alegraba de poder ayudarme.

Al igual que el sirviente Viernes en *Robinson Crusoe*, el hombre parecía estar siempre dispuesto a ayudar. En una posterior reunión

para solteros, el caballero le habló a Marta de un programa para computadora que creía que le sería útil.

«Si quieres, me encantaría instalártelo».

Después de explicarle lo que hacía el programa, Marta aceptó y le invitó a instalarlo.

—Me enseñó cómo funcionaba, y me di cuenta de que en verdad sería una mejora —explicó Marta—. Así que de nuevo me ofrecí a pagarle y expresé mi agradecimiento. Él se negó a aceptar nada y volvió a decirme que se alegraba de poder ayudarme.

»Para resumir la historia —continuó ella (y en ese momento me alegré mucho de escuchar esas palabras)—, comenzamos a salir a comer más o menos una vez a la semana, y él comenzó a visitarme en casa y ayudarme con varios arreglos. Recortó la puerta de mi armario para que pudiera cerrarlo. Puso un cerrojo en mi puerta. Me ayudó a desencajar un par de ventanas. Me enseñó a reemplazar el filtro de mi horno. Me consiguió un contestador automático para el teléfono y lo conectó. Arregló la tostadora cuando no funcionaba bien.

»¡Lo que quiero decir es que este hombre es realmente increíble! Quiero que esté en mi vida para siempre, pero no tengo sentimientos románticos hacia él, y físicamente no me siento atraída. No creo que debiera casarme con él, pero en verdad me gusta tenerlo cerca.

—¿Crees que él tiene sentimientos románticos hacia ti? —le pregunté.

—No lo sé —me respondió—. Nunca hemos hablado de eso. Él no ha intentado besarme, no pone su brazo en mi hombro, ni nos damos la mano. Es solo como una buena amistad. A pesar de eso, quiero salir con otras personas, no con nadie en particular, pero con alguien. Es decir, quiero implicarme románticamente con alguien, y no sé si eso podrá ocurrir mientras le esté viendo a él. Sin embargo, tampoco quiero hacerle daño porque él ha sido muy amable conmigo. No sé qué hacer.

El papá de Marta

Presentí que Marta pedía la sabiduría de Salomón. Como no era Salomón, seguí haciéndole preguntas. Así que le dije:

—Voy a cambiar el tema por un momento, ¿de acuerdo? —asintió y yo continué—. Cuando eras pequeña, ¿hacía tu papá los arreglos en la casa?

—Ah, sí. Pintaba y hacía todas las reparaciones. Si algo iba mal, papá era capaz de arreglarlo. Es más, arreglaba cosas en todo el vecindario. Cuando conseguí mi primer auto siendo adolescente, parecía que cada semana algo se estropeaba, pero papá siempre lo arreglaba. Cuando fui a la universidad, hubo cierto problema con el sistema eléctrico en la sala donde estaba mi cuarto. Traté de conseguir que el personal de mantenimiento lo arreglara, pero cuando no respondieron, papá llegó y lo arregló al final.

—¿Cómo describirías tu relación con tu padre? —le pregunté.

—Ah, papá y yo siempre estábamos cerca. Soy muy afortunada de haber tenido un papá que me quería de verdad.

—¿Y cómo sabes que te quería? —le dije.

—Bueno, como dije, hacía todas las cosas por mí. O sea, siempre estaba presente cuando le necesitaba.

—¿Encuentras alguna similitud entre tu padre y el hombre con el que sales? —me interesé.

—Sí, ahora que lo menciona, creo que las hay —me dijo Marta después de pensarlo por un momento—. Marcos está haciendo todas las cosas que mi papá solía hacer. Es un buen hombre, igual que mi papá, pero no quiero casarme con mi papá.

En ese momento, sonreía y se limpiaba una lágrima de los ojos al mismo tiempo.

—Creo que puedo explicar lo que está sucediendo —le dije—. ¿Recuerdas la conferencia que di antes de la comida sobre los cinco lenguajes del amor?

—Sí —dijo—, me pareció muy reveladora.

—Pues bien, imagino que tu lenguaje principal de amor son los actos de servicio. Te sientes querida por tu padre porque hablaba tu lenguaje de amor —dije y Marta asentía—. Y te sientes amada por Marcos porque también habla tu lenguaje principal del amor.

—¿Pero y los sentimientos románticos? —interrumpió Marta.

—Voy a llegar a eso, pero antes que todo, quiero que comprendas por qué te sientes tan cerca de Marcos, por qué valoras su amistad y por qué piensas que es una persona tan maravillosa.

»Cuando alguien habla nuestro lenguaje principal del amor, nos sentimos atraídos emocionalmente hacia esa persona. La tenemos en una consideración alta y positiva. Queremos hacer algo que mejore su vida para corresponder a su amor hacia nosotros. Es probable que sea por eso que comenzaras a salir con Marcos. Sus actos de bondad hacia ti estimularon un deseo de hacer algo agradable por él. Por eso, aunque no tenías sentimientos románticos hacia él ni sentías atracción física, te pareció que era natural hacer eso. Ahora ustedes han desarrollado una amistad de afecto y amabilidad, y no quieres hacerle daño a Marcos, pero quieres tener una relación romántica con otra persona. Por lo tanto, estás atrapada en el medio.

Sugerencias para Marta

—Ahí es justo donde estoy. ¿Qué voy a hacer?

—Bueno, no puedo decirte lo que tienes que hacer, pero puedo darte algunas ideas que te ayudarían a decidir lo que debieras hacer. En primer lugar, debes decirte la verdad. Hoy me la dices a mí, pero debes decírtela a ti misma. La verdad es que tienes una amistad que es muy importante para ti porque Marcos habla tu lenguaje principal de amor. Sin embargo, eso no es una relación romántica que podría conducir al matrimonio. Como resultado, existe la posibilidad real de que cuando desarrolles una relación romántica (si lo haces) con otra persona, esa amistad sin duda disminuya y quizá deje de existir.

Marta estuvo de acuerdo con mi conclusión, así que continué.

—Y la segunda idea es esta... —me di cuenta que en el estado emocional de Marta, puede que no recordara nada de lo que estaba a punto de decirle, así que le pregunté—. ¿Te gustaría escribir estas ideas?

—Sí, claro —dijo ella, buscando en su bolso para encontrar un papel y le presté mi pluma.

—La segunda idea —repetí—, es descubrir lo que ocurre en el interior de Marcos. ¿Qué siente acerca de su relación contigo? ¿Tiene sentimientos románticos hacia ti? Es probable que no seas capaz de tomar una decisión sabia sin tener esa información.

—Entonces, ¿cómo lo descubro? —me dijo.

—La mejor forma es preguntárselo —le contesté.

—Pero no puedo decir: ¿Tienes sentimientos románticos hacia mí?

—No, pero puedes decir algo parecido a esto: "Marcos, he estado pensando en nuestra amistad, y siento la necesidad de saber si ambos vamos al mismo ritmo. Por eso, voy a ser vulnerable y decirte cómo veo nuestra relación, y luego voy a pedirte que tú hagas lo mismo. ¿Es este un buen momento para tener esta conversación?".

»Entonces, si está de acuerdo, continúa. Podrías decir algo así: "Antes que todo, valoro de verdad nuestra amistad. Espero que pueda continuar. Tú has sido muy amable conmigo y yo disfruto en realidad el tiempo que pasamos juntos, pero no la considero una relación romántica".

—Solo un minuto, déjeme escribir eso —me dijo, así que se lo repetía mientras ella escribía.

—"Creo que mereces saber eso. Lo último que querría hacer es herirte, pero creo que mereces la verdad. Quizá esté siendo un poco tonta al hablar de esto, pero solo quiero asegurarme que nos comprendemos el uno al otro. ¿Tiene eso sentido?" Luego escucha con atención la respuesta que te dé Marcos; haz preguntas aclaratorias para estar segura de que entiendes en qué punto está él y continuar desde allí.

»Si ve la relación igual que tú —continué—, como una relación no romántica, puedes continuar con la amistad, y él te dará la libertad

para salir con otra persona. Si, por otro lado, tiene fuertes sentimientos románticos hacia ti, la idea de que salgas con otra persona a la vez que mantienes una amistad con él sería insoportable. Con todo, al menos sabrás cuáles son los hechos y podrás tomar una decisión de acuerdo a ellos. Puede que decida poner fin a la relación. O si tiene sentimientos románticos hacia ti y entiende que no hay nadie en particular con el que quieras salir de momento, puede que decida seguir con la relación hasta que tú encuentres a alguien con el que te gustaría salir. Ustedes dos pueden ponerse de acuerdo en que cuando llegue ese momento, Marcos tendrá la opción de salir de tu vida. Si no tiene sentimientos románticos hacia ti, puede que se alegre de que tengas la libertad de desarrollar una relación romántica con otra persona a la vez que sigues siendo amiga suya, siempre que eso no interfiera con tu nueva relación.

Nuestro tiempo se terminó, pues casi había llegado la hora de comenzar con mi siguiente sesión en el seminario. Marta expresó su agradecimiento y se unió a su amiga el resto del seminario. Cuando el seminario terminó, Marta volvió a darme las gracias.

Asentí, aceptando su agradecimiento por el tiempo que habíamos pasado juntos, y le dije:

—Solo tengo otro comentario. Espero que la persona con la que desarrolles una relación romántica y con la que llegues a casarte hable el lenguaje de amor de los actos de servicio. Si lo hace, hará que la vida sea mucho más fácil para él. Si no lo hace, espero que tú le enseñes a hablarlo antes de que se casen y que él comprenda el porqué es tan importante.

—Ah, voy a llevarle a uno de sus seminarios. Le dejaré listo antes de que nos casemos —dijo ella riendo mientras se alejaba.

Nunca volví a ver a Marta después del seminario, pero sé que reconoció su lenguaje principal de amor y la importancia que tenía para ella. Sin embargo, antes de casarse, la mayoría de los solteros no comprenden la importancia de los cinco lenguajes y el papel que

representa su lenguaje principal del amor. Entran en el matrimonio con la emoción de la obsesión del «enamoramiento», pensando que durará siempre. Llegan a desilusionarse cuando bajan de las alturas preguntándose qué le ocurrió a su amor emocional. Cuando aprendemos a hablar el lenguaje de amor de la otra persona en nuestras relaciones, somos capaces de mantener lleno el tanque de amor del otro.

Preguntas para meditar

1. ¿Hablaba su papá de forma similar el lenguaje del amor de los actos de servicio al papá de Marta? ¿Y su mamá?
2. ¿Con qué libertad expresa actos de servicio a los demás?
3. ¿Qué actos de servicio ha hecho por sus padres en los tres últimos meses?
4. ¿Qué actos de servicio ha demostrado hacia un amigo o alguien con el que tenga una relación de noviazgo?
5. ¿Qué actos de servicio han hecho otras personas por usted recientemente?
6. En una escala de 0 a 10, ¿cuánto amor siente cuando la gente le expresa actos de servicio?
7. ¿Estaría dispuesto a ponerse la meta de hablar el lenguaje de amor de los actos de servicio al menos una vez a la semana a alguien importante para usted?

Notas

1. Phillip Yancey, *Leadership*, otoño de 1995, p. 41.
2. Véase Juan 13:3-17.
3. Gálatas 5:13.
4. Hechos 20:35.
5. Como se cita en Leo Buscaglia, *Love*, Fawcett Crest, Nueva York, 1972, p. 58.

CAPÍTULO

6

LENGUAJE DE AMOR # 4:

Tiempo de calidad

ALBERTO Y JENNIFER LLEVAN SEIS MESES SALIENDO, pero Alberto se siente demasiado frustrado con la relación. «En realidad, me gusta Jennifer. Creo que podríamos tener una buena relación. El problema es que ella no está disponible. Su trabajo le plantea tantas demandas que nunca tiene tiempo para mí. Ya estoy cansado de quedarme sentado en casa mientras ella está fuera en otro de sus viajes de negocios».

Alberto está revelando su deseo de tener tiempo de calidad. El aspecto central del tiempo de calidad es estar juntos. Con eso no me refiero a la proximidad. Dos personas que están sentadas en la misma habitación están muy próximas la una a la otra, pero no necesariamente están juntas. Estar juntos tiene que ver con la atención enfocada. Es darle a alguien nuestra completa atención. Como seres humanos, tenemos un deseo fundamental de comunicarnos con otras personas. Puede que nos pasemos todo el día en presencia de personas, pero no siempre nos sentimos conectados.

El doctor Albert Schweitzer dijo: «Todos estamos mucho tiempo juntos, pero todos nos morimos de soledad»[1]. El profesor Leo Buscaglia señala: «Parece haber mucha evidencia de que existe en verdad un deseo innato de esta cercanía, de esta interacción humana, de este

amor. Parece que sin esos estrechos vínculos con otros seres humanos, un recién nacido, por ejemplo, puede sufrir un retraso en el desarrollo, perder la conciencia, caer en el cretinismo y morir»[2].

El asesino en masa Charles Manson explotó su necesidad de sentirse conectado. Dijo durante su juicio: «La mayoría de las personas en la casa a la que llaman la "familia" eran solo personas a las que no querían, personas marginadas. Sus padres los habían echado, así que hice lo mejor que pude hacer y los llevé a mi cubo de la basura»[3]. Utilicé la palabra «explotó» porque les dio a esas personas un sentido de pertenencia y luego los utilizó para sus propios propósitos distorsionados.

Cuando el tiempo de calidad se usa como un medio de expresar amor genuino, es un poderoso comunicador emocional. La mamá soltera que se sienta en el piso y le lanza rodando una pelota a su hijo de dos años le está dando al niño tiempo de calidad. Durante ese breve momento, independientemente de su duración, están juntos. No obstante, si la mamá está hablando por teléfono mientras le lanza rodando la pelota, su atención está dividida. El niño ya no tiene toda su atención.

El tiempo de calidad no significa que debamos pasar los momentos en que estamos juntos mirándonos a los ojos. Puede significar hacer alguna actividad que les guste a ambos. La actividad en particular es algo secundario, solo un medio de crear el sentido de compañerismo. Lo importante en una mamá que le lanza rodando la pelota a su hijo de dos años no es la actividad en sí, sino las emociones que se crean entre la mamá y su hijo. De forma similar, una pareja que sale junta a jugar al tenis, si ese es un tiempo de calidad genuino, no se centrará en el juego, sino en que están pasando tiempo juntos. Lo que importa es lo que ocurre en el ámbito emocional. El que pasen tiempo de compañerismo con un objetivo común comunica que se importan el uno al otro, y que disfrutan estando juntos.

Si, por otro lado, su pareja ha expresado el deseo de aprender a jugar al tenis y usted, que sabe jugar, está de acuerdo en darle una clase de tenis, el enfoque está en el desarrollo de la destreza de su pareja. Puede

que esto sea también una expresión de amor, en especial si su amigo no le paga por esa clase, pero es el lenguaje de amor conocido como actos de servicio y no es tiempo de calidad. Está proporcionando un servicio deseado cuando enseña a su pareja a mejorar su nivel en el tenis. Quizá la persona se sienta amada de verdad debido al esfuerzo que usted realiza, en especial si su lenguaje principal de amor es el de los actos de servicio. En este contexto, podría también hablar el lenguaje del tiempo de calidad si después de la clase se sientan a tomar un refresco y entablan una conversación de calidad.

Dialectos del tiempo de calidad: Conversaciones de calidad

Al igual que las palabras de afirmación, el lenguaje de amor del tiempo de calidad también tiene muchos dialectos. Uno de los dialectos más comunes es el de la conversación de calidad. Con esa frase me refiero al diálogo comprensivo y amable en el que dos individuos comunican sus experiencias, sus ideas, sus sentimientos y sus deseos en un contexto amigable y sin interrupciones.

Escuche...

La conversación de calidad es bastante diferente al lenguaje de amor de las palabras de afirmación. Las palabras de afirmación se enfocan en lo que decimos, mientras que la conversación de calidad se enfoca también en lo que escuchamos. Si le expreso mi amor mediante el tiempo de calidad y vamos a pasar ese tiempo en conversación, significa que me centraré en usted, escuchando con empatía lo que tiene que decir. Le haré preguntas, no para acosar, sino con un deseo genuino de comprender sus ideas, sus sentimientos y sus deseos.

Si invierto treinta minutos en esa conversación con usted, le he dado treinta minutos de mi vida. La conversación de calidad comunica mi interés. Esto es cierto en especial si su lenguaje principal de amor es el tiempo de calidad.

... y hable

Desde luego, la conversación también tiene su parte de comunicación. Algunos solteros no han desarrollado las capacidades de comunicación necesarias para las conversaciones de calidad. Susana tenía casi treinta años y estaba en mi oficina porque tenía dificultades en sus relaciones de noviazgo. Hacía poco que su novio actual le había dicho que pensaba que era el momento de que ambos emprendiesen caminos diferentes porque sus personalidades eran «sencillamente demasiado distintas».

«Su principal queja», me decía, «es que no hablo lo suficiente. Sé que soy bastante tímida, y supongo que eso se remonta a mi niñez. En nuestro hogar, mi papá decía que a los niños hay que verlos, pero no oírlos. No tenía tiempo ni para mí ni para mi hermano. Por consiguiente, nos hablábamos poco. Mi mamá estaba siempre ocupada, y mi hermano y yo no nos llevábamos muy bien. Después de terminar mis estudios conseguí un trabajo como contable público, el cual requiere que esté sola casi todo el tiempo. No me daba cuenta que tenía un problema hasta que comencé a salir con alguien. Roberto es el cuarto chico que ha roto conmigo porque no hablo lo suficiente. Por eso, supongo que tengo un problema».

Sabía que Susana tenía mucho camino por delante. El patrón de soledad que describía no iba a desaparecer de la noche a la mañana. Como no vivía en mi misma ciudad, la animé a que visitara a un consejero donde residía y que le contara justo lo que me contó a mí. Le aseguré que podía aprender a comunicarse, y que si recibía consejería, en un año podría experimentar una gran diferencia en sus patrones de comunicación.

El proceso para Susana, y para otras personas como ella, comienza con aprender a contactar con las emociones, ideas y deseos del otro; contactar con lo que uno experimenta cada día. Después debemos aprender a expresar esas cosas, primero ante uno mismo y luego ante el otro. Es el proceso de volver a socializar: regresar y sustituir los patrones disfuncionales de la niñez con otros patrones de comunicación sanos.

No es fácil, pero es necesario si uno quiere aprender a hablar el lenguaje de amor de la conversación de calidad.

Dialectos del tiempo de calidad: Escuchar con calidad

Otros solteros que hablan con libertad quizá tengan un problema igual de difícil. Son muy malos a la hora de escuchar. Escuchan solo el tiempo suficiente para agarrar el tema de la conversación, y luego proceden a contarle todas las ideas que hay en su mente con respecto al mismo. O si les plantea una lucha personal, enseguida proceden a darle una respuesta diciéndole lo que debería hacer en esa situación. Son expertos a la hora de analizar problemas y crear soluciones. Sin embargo, no son expertos a la hora de escuchar con empatía y con el objetivo de comprender a la otra persona. Hay muchos más solteros que pertenecen a esta categoría.

El temor de Elena

Elena llevaba cinco años divorciada. Había estado muy implicada en la educación de sus dos hijos, pero hace seis meses conoció a Miguel y, para usar sus palabras, «las cosas han ido muy rápido».

—El problema es —decía—, que comienzo a comprender que Miguel es muy parecido a mi ex esposo. Esto me asusta.

—¿De qué forma se parece a su anterior esposo? —le pregunté.

—Pues bien, Jorge, mi anterior esposo, fue lo que llamo un "arréglalo todo". Siempre tiene la respuesta para cualquier cosa. No importaba lo que le presentara, podía decirme lo que tenía que hacer al respecto. Si le contaba un problema del trabajo, de inmediato me decía lo que debía decirle a mi supervisor. Si quería hablar sobre ese mismo problema la noche siguiente, me preguntaba si había hablado con mi supervisor. Si le decía que no, me contestaría: "Entonces no quiero hablar del asunto. Cuando hagas lo que te dije que hicieras, estaré dispuesto a volver a hablar de esto".

»Es como si fuera el "hombre respuestas". Necesitaba su apoyo y su ánimo. No me hacía falta su actitud de sabelotodo.

»Ahora que me franqueo con Miguel, comienzo a ver que tiene esa misma tendencia. ¿Es eso cierto en todos los hombres?

Podía decir que Elena comenzaba a preguntarse si debía continuar su relación con Miguel.

—No —le dije—, no todos los hombres son como Jorge y Miguel, pero me alegro de que seas sincera contigo misma con respecto a lo que ves en Miguel. ¿Hay otros aspectos de la relación con Miguel que te parecen difíciles?

—No —respondió—, en los demás aspectos es sencillamente maravilloso. Supongo que por eso estoy tan preocupada por ese otro aspecto de nuestra relación. Sé lo destructivo que fue en mi anterior matrimonio.

—Entonces, ya que valoras la relación, creo que merece la pena emplear algún tiempo y esfuerzo para ver si Miguel puede aprender a convertirse en alguien que escucha con empatía, en lugar de convertirse en un hombre respuestas.

Pautas para llegar a ser alguien que escucha con empatía

Le dije a Elena que en dos semanas iba a dar una clase sobre el asunto: «El increíble poder del oído que escucha». Le sugerí que asistiese junto con Miguel como un primer paso para tratar con el problema.

He aquí algunas de las ideas prácticas que comenté en esa clase. Están pensadas para ayudarle a llegar a ser una persona que escucha con empatía.

1. *Mantenga contacto visual mientras escucha a alguien.* Esto evita que su mente divague y comunica que la persona tiene su total atención. Absténgase de elevar su mirada como signo de molestia, de cerrar los ojos cuando reciba un golpe bajo, de mirar por encima de la cabeza del otro o de mirar con fijeza los zapatos del otro mientras está hablando.

2. *No realice otras actividades mientras escucha a otro individuo.* Recuerde que el tiempo de calidad es darle a alguien su total atención. Si está mirando algo, leyendo o haciendo alguna otra cosa en la que está interesado y no puede dejarlo de inmediato, dígale la verdad a la otra persona. Una perspectiva positiva sería decir: «Sé que estás intentando hablar conmigo y yo estoy muy interesado en eso, pero quiero darte toda mi atención. Ahora mismo no puedo hacer eso, pero si me das diez minutos para terminar con esto, me sentaré contigo y te escucharé». La mayoría de las personas respetarán tal petición.

3. *Escuche con atención los sentimientos.* Pregúntese: ¿Cuáles son los sentimientos de esta persona en este momento? Cuando crea tener la respuesta, confírmela. Por ejemplo: «Parece que te sientes decepcionado porque yo...». Eso le da a la otra persona una oportunidad de aclarar sus sentimientos. Además, le comunica que está escuchando con atención lo que le dice.

4. *Observe el lenguaje corporal.* Los puños cerrados, las manos temblorosas, las lágrimas, el ceño fruncido y el movimiento de los ojos pueden darle indicaciones sobre lo que siente la otra persona. Algunas veces el lenguaje corporal dice una cosa mientras las palabras dicen otra. Pida aclaraciones para asegurarse de saber lo que la persona piensa y siente en realidad. Por ejemplo, podría decir: «Veo que lloras mientras dices que esperas que él no regrese jamás. ¿Significa eso que tienes sentimientos ambivalentes: Una parte de ti quiere volver a verlo y otra parte no quiere volver a verlo jamás?».

5. *Evite interrumpir.* Investigaciones efectuadas revelan que el individuo promedio escucha solo durante diecisiete segundos antes de interrumpir e intercalar sus propias ideas. Las interrupciones de ese tipo a menudo detienen la conversación antes de que se inicie. Llegados a ese punto de la conversación, su objetivo no es defenderse ni enderezar a la otra persona. Se trata de comprender los pensamientos, sentimientos y deseos del otro. Cuando interrumpe demasiado pronto, puede que nunca llegue a descubrir lo que el otro intentaba decirle en realidad.

6. *Formule preguntas reflexivas.* Cuando crea haber comprendido lo que la otra persona trata de decirle, compruébelo reflexionando en la declaración efectuada (tal como la entendió) con una pregunta: «He oído que dices... ¿Es cierto esto?». O: «¿Dices que...?». Cuando se escucha reflexionando se aclaran los malentendidos y le permite confirmar (o corregir) su propia percepción de lo que dice el otro.

7. *Exprese comprensión.* La persona necesita saber que la escucharon y comprendieron. Supongamos que Elena habla con Miguel sobre un problema que tiene en el trabajo. Lo que él podría decir es: «Lo que escucho que me dices es que sientes que tu supervisor se aprovecha de ti, que espera que trabajes tiempo extra sin pago, y que expresa poco agradecimiento por tu dedicación al trabajo. ¿Es eso lo que sientes?». Si Elena responde: «Sí, eso es justo lo que siento», Miguel puede expresar comprensión. «Ya veo cómo debes sentirte. Si estuviera en tu lugar, estoy seguro de que me sentiría igual». Al expresar comprensión, Miguel afirma el sentido de valía de Elena, tratándola como una persona que tiene sentimientos legítimos.

8. *Pregunte si hay algo que podría hacer y que fuera útil.* Observe que pregunta, no le dice a la persona lo que esta debería hacer. Si Miguel le pregunta a Elena: «¿Hay algo que pueda hacer para ayudar?», ella podría responderle: «Solo dame un abrazo». No quiere que le dé una respuesta, pues ya la conoce. Solo quiere que le muestre su apoyo. Por otro lado, si le dice: «¿Qué crees que debería hacer?», Miguel está en libertad de expresar sus ideas. Nunca dé un consejo hasta asegurarse de que la otra persona lo quiere.

Será obvio que tales conversaciones de calidad tomarán tiempo y esfuerzo. Es más, se emplea el doble de tiempo escuchando que hablando. Los dividendos, sin embargo, son enormes. La persona se siente respetada, comprendida y amada, lo cual es el objetivo de las conversaciones de calidad.

Después de la clase, conocí a Miguel. Más tarde ambos llevamos a cabo cuatro sesiones de consejería. Al final de la última sesión, me

dijo: «Doctor Chapman, quiero darle las gracias por ayudarme a aprender a escuchar. Ni siquiera sabía que tenía un problema hasta que asistí a su clase. Siempre pensé que ayudaba a la gente ofreciendo mis consejos con libertad. Ahora comprendo que los consejos se consideran un esfuerzo por controlar a menos que la otra persona los desee. Sé que esto será determinante en mi relación con Elena, y también en todas las demás relaciones que tengo». Lo que Miguel aprendió es una lección que necesitan aprender muchos solteros.

Dialectos del tiempo de calidad: Actividades de calidad

El lenguaje básico de amor del tiempo de calidad tiene otro dialecto: las actividades de calidad. En una actividad reciente para solteros, les pedí a los presentes que completaran la siguiente frase: «Me siento más querido y apreciado por _____ cuando _____». Podían insertar el nombre de cualquier persona: padres, compañero de cuarto, de trabajo o amigo.

Un hombre de veintisiete años insertó el nombre de su novia y completó la frase como sigue: «Me siento más querido y apreciado por Miriam cuando hacemos cosas juntos, cosas que a mí me gusta hacer y cosas que a ella le gusta hacer. Hablamos más cuando hacemos cosas. Nunca había montado a caballo hasta que la conocí, y ella nunca había ido a navegar. Siempre me ha gustado hacer cosas con otras personas. Es muy agradable salir con alguien que esté dispuesto a intentar nuevas cosas juntos».

Ese joven revelaba que su lenguaje principal de amor es el tiempo de calidad, y el dialecto que más disfruta es el de las actividades de calidad. El énfasis está en estar juntos, hacer cosas juntos, darse una completa atención el uno al otro.

Las actividades de calidad pueden incluir cualquier cosa en la que uno o ambos tengan interés. El énfasis no está en lo que se hace, sino en el porqué se hace. El propósito es el de experimentar algo juntos y terminar sintiendo: *Le importo; estuvo dispuesto a hacer algo conmigo*

que me gusta, y lo hizo con una actitud muy positiva. Eso es amor, y para algunas personas, es la voz más alta del amor.

Considere los intereses de la otra persona

Ricardo creció con la música del oeste. En realidad, nunca asistió a ningún concierto, pero la radio siempre estaba encendida y sintonizada en la emisora de ese tipo de música. Su sueño era asistir al Grand Ole Opry. Cuando terminó el instituto, se matriculó en una carrera técnica y se formó para ser analista de computadoras. Fue allí donde conoció a Jazmín. Hacía poco que ella se había mudado a su ciudad desde Detroit. A Jazmín nunca le gustó en especial la música del oeste, pero Ricardo le gustó enseguida.

El papá de Jazmín era un apasionado fan de los autos de carrera, y desde pequeñita lo acompañó a las carreras. Cuando reunió el valor suficiente para invitar a Ricardo a ir con ella y su papá a una carrera, se sintió encantada cuando él aceptó. Ricardo nunca había ido a una carrera, aunque a menudo las había visto en televisión.

Hacía tiempo que conocía a Ricardo. Un día, poco después que fuera a la carrera con Jazmín y su papá, me lo encontré en el supermercado. Estaba ansioso por contarme lo de la carrera, pero enseguida añadió: «Lo más emocionante de la carrera fue estar con Jazmín». Vi el brillo de sus ojos y supe que sentía el hormigueo por Jazmín.

Varios meses después, fueron a recibir consejería prematrimonial. Una de las primeras cosas que contaron antes de comenzar nuestra sesión fue que el anterior fin de semana habían asistido al Grand Ole Opry. Parece ser que un grupo de la escuela técnica se había reunido y habían decidido que esa sería una buena manera de celebrar el final del año escolar. Ricardo me contó de las estrellas a las que vio, mientras que Jazmín dijo: «Lo más emocionante para mí fue estar con Ricardo». Jazmín y Ricardo demostraban un principio fundamental. Cuando una actividad es un medio de expresar amor, lo más importante no será siempre la actividad, sino estar con la otra persona. Me animé al ver que estaban dispuestos a considerar los intereses del otro con el objetivo de pasar tiempo juntos. Esperaba que esa expresión de amor no se detuviera cuando se casaran.

Recuerdos para los años venideros

Uno de los subproductos de las actividades de calidad es que brindan un banco de recuerdos del cual extraer en años futuros. Afortunada es la pareja que recuerda un paseo por la playa temprano en la mañana, la primavera en que plantaron el jardín de flores, la noche en que juntos asistieron a su primer partido de las Ligas Mayores del béisbol, la única vez que fueron a esquiar juntos y él se fracturó la pierna, los parques de diversión, los conciertos, las catedrales y, como no, la emoción de estar de pie detrás de las cataratas después de una escalada de tres kilómetros. Casi pueden sentir la llovizna mientras lo recuerdan. Todas esas cosas son recuerdos de amor, en especial para la persona cuyo lenguaje principal de amor es el del tiempo de calidad y su dialecto el de actividades de calidad.

Ya sea en una relación de noviazgo o en una simple amistad, tales actividades de calidad no son siempre fáciles de orquestar. Se requerirá planearlas con detenimiento. Puede que tenga que renunciar a algunas actividades individuales. Eso significará que hace algunas cosas de las que no disfruta en especial, pero le darán el placer de amar, de entrar en el mundo de otra persona y de aprender a hablar el lenguaje de amor del tiempo de calidad.

CAPÍTULO

7

LENGUAJE DE AMOR # 5:

Toque físico

CUANDO ÉRAMOS BEBÉS, antes de que supiéramos gatear o comer alimentos sólidos, prosperábamos con el amor. Numerosos proyectos de investigación en el campo del desarrollo infantil han llegado a la misma conclusión: Los bebés que se cargan, abrazan y tocan con ternura desarrollan una vida emocional más sana que a los que se les deja solos durante largos períodos sin contacto físico. Lo mismo es cierto de los ancianos. Si visita los hogares para ancianos del país, descubrirá que los residentes que reciben un contacto afirmativo tienen un ánimo más positivo y casi siempre les va mejor que a los que no han recibido toques físicos. El toque físico tierno y de apoyo es un lenguaje de amor fundamental.

Lo que es cierto para el niño y el anciano, también lo es para los adultos solteros de todas las edades. Una joven señorita soltera dijo: «Es gracioso el que nadie dude a la hora de tocar a un bebé o abrazar y dar golpecitos a un perro ajeno, y aquí estoy yo sentada, muriéndome porque alguien me toque, y nadie lo hace». Después se disculpó por permitir que se supieran sus necesidades. Luego concluyó: «Supongo que no confiamos en que la gente conozca el hecho de que a todos nos gusta que nos toquen porque tememos que la gente lo malinterprete. Por eso nos quedamos sentados en soledad y aislamiento físico»[1].

He observado que miles de adultos solteros pueden identificarse con los sentimientos de esa señorita.

El cuerpo está hecho para el toque físico. De los cinco sentidos, el tacto, de modo contrario a los otros cuatro, no está limitado a una zona determinada del cuerpo. Diminutos receptores táctiles se encuentran por todo el cuerpo. Cuando se tocan o presionan esos receptores, los nervios transmiten impulsos al cerebro, este interpreta esos impulsos y percibimos si lo que nos toca está frío o caliente, si es suave o duro. Eso provoca dolor o placer. También podemos interpretarlo como un toque amoroso u hostil.

Algunas partes del cuerpo son más sensibles que otras. Las yemas de nuestros dedos y la punta de la nariz son muy sensibles. Al igual que la punta de la lengua. Como contraste, la parte de atrás de los hombros es el área menos sensible. La diferencia se debe a que los diminutos receptores táctiles no están distribuidos de manera uniforme por todo el cuerpo, sino que están reunidos en grupos. Nuestro propósito, sin embargo, no es el de comprender el fundamento neurológico del sentido del tacto, sino más bien su importancia psicológica.

El toque físico puede fortalecer o romper una relación. Es capaz de comunicar odio o amor. Si el lenguaje principal de la persona es el del toque físico, sus toques hablarán mucho más alto que las palabras «Te odio» o «Te quiero». Evite el toque físico y aislará y causará dudas con respecto a su amor. Un tierno abrazo comunica amor a cualquier niño, pero le grita amor al niño cuyo lenguaje principal de amor es el del toque físico. Lo mismo es cierto en los adultos solteros. Cuando escucha a un amigo que se siente abatido y responde con una palmada en el hombro, declara en voz alta: «Te quiero. Me importas y no estás solo».

Cualquier cosa que tenga, reside en su cuerpo. Tocar su cuerpo es tocarle a usted. Cuando alguien se retira de su cuerpo, esa persona se distancia emocionalmente de usted. En nuestra sociedad, el apretón de manos es una forma de comunicar franqueza y cercanía social a otro individuo. Cuando en raras ocasiones un hombre se niega a intercambiar un apretón de manos con otro, eso comunica un mensaje que dice que las cosas no van bien en su relación.

Un toque de amor puede adoptar muchas formas. Ya que los receptores del tacto están situados por todo el cuerpo, el tocar con ternura a otro individuo casi en cualquier lugar del cuerpo puede ser una expresión de amor. Tenga en mente que todos los toques no se crean igual. Aprenda de la persona a la que toca lo que percibe como toques de amor.

Tipos de toques

Apropiados e inapropiados

En todas las sociedades, hay formas apropiadas e inapropiadas de tocar a las personas del sexo opuesto. La reciente atención al acoso sexual en la cultura occidental ha hecho destacar el peligro de tocar a una persona del sexo opuesto de una forma que se considera inapropiada en lo sexual. Este tipo de toque no solo no comunicará amor, sino que puede dar como resultado el arresto.

Desde luego, el abuso físico: infligir daño corporal a otra persona, también se considera inapropiado. Entre los adultos solteros, la tasa general de violencia grave es casi cinco veces mayor en las parejas que cohabitan cuando se compara con las parejas casadas[2]. (Hablaremos de la naturaleza del abuso físico y las respuestas adecuadas al mismo en la sección: «Abuso físico»).

Implícitos y explícitos

Los toques de amor pueden ser implícitos y sutiles, que requieren solo un momento. Jenny a veces pone su mano sobre el hombro de su mamá mientras le sirve una taza de té. A veces le da unas palmaditas en la espalda a su mamá cuando se da la vuelta para alejarse. Como contraste, los toques explícitos, como acariciar la espalda o un masaje en los pies, exigen una total atención. Es obvio que tales toques requieren más tiempo, no solo para el acto físico de tocar, sino para desarrollar su

entendimiento en cuanto a la manera de comunicar amor a otra persona. Si un masaje en la espalda comunica amor en voz alta a una persona que le resulta importante, el tiempo, el dinero y la energía que emplee en aprender a ser un buen masajista estarán bien invertidos.

Los toques de amor implícitos requieren poco tiempo, pero mucho pensamiento, en especial si el toque físico no es su lenguaje principal de amor y si no creció en una «familia que se toca». Como adulto, puede comunicar amor a un padre o hermano de manera sencilla, pero poderosa. Sentarse cerca de mamá o papá en el sofá mientras ven juntos su programa favorito de televisión puede comunicar amor de manera audible. Tocar a un familiar cuando pasa por la habitación en la que está sentado requiere solo un momento.

Toques sensibles

En un momento de crisis, casi por instinto nos abrazamos los unos a los otros. ¿Por qué? Porque el toque físico es un poderoso comunicador de amor. En un tiempo de crisis, más que ninguna otra cosa necesitamos sentirnos queridos. No siempre podemos cambiar los hechos, pero podemos sobrevivir si nos sentimos queridos.

Los adultos solteros no están exentos de las crisis normales de la vida. La muerte de los padres es inevitable. Los accidentes de auto mutilan y matan a miles de personas cada año. La enfermedad no hace acepción de personas. Los desengaños son parte de la vida. Lo más importante que puede hacer por un amigo en un momento de crisis es amarlo. Si su lenguaje principal de amor es el toque físico, ninguna otra cosa es más importante que abrazarlo cuando esté llorando. Puede que sus palabras no signifiquen mucho, pero su toque físico comunicará que a usted le importa. Las crisis proporcionan una oportunidad única para expresar amor. Sus tiernos toques se recordarán mucho tiempo después que pase la crisis. Su falta de toque puede que no se olvide nunca.

¿Cuántos adultos solteros de éxito renunciarían a su reino por tener un abrazo genuino y tierno de su papá? Unas palmaditas en la espalda, un beso en la mejilla, un tierno toque en el brazo, tomarse de las manos y abrazar son dialectos del lenguaje de amor del toque físico. Julia reveló su lenguaje principal de amor cuando dijo: «Una de las cosas que más me gustan de mi iglesia es que la gente se abraza. Cuando salgo de la iglesia, mi tanque de amor está lleno. Puedo atravesar una semana difícil sabiendo que la gente de mi iglesia me quiere».

Por otro lado, algunos adultos solteros quizá no respondan de forma positiva al toque físico. Si cuando le da a un socio en su trabajo una palmadita en la espalda y se pone tenso y se retira, le comunica que el toque físico no es su lenguaje principal de amor. Sin embargo, otra persona en la misma oficina se sentiría apoyada por su palmadita en la espalda. El propósito del amor es para fortalecer el bienestar de otro, no para satisfacer sus propios deseos. Por lo tanto, aprender a hablar el lenguaje principal de amor de otra persona es la forma más eficaz de amar a los demás.

Toque físico y sexualidad

No podemos hablar del toque físico como un lenguaje emocional de amor sin también hablar de cómo interactúa con la sexualidad del ser humano. Tampoco podemos hablar del toque físico sin reconocer cómo la moralidad sexual del siglo veintiuno influye en nuestras formas de tocar. El adulto soltero de la actualidad vive en la secuela cultural de la revolución sexual que comenzó hace medio siglo.

Freud y la revolución sexual

Esta revolución halló sus raíces en los escritos de principios de siglo veinte de Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis. Freud enfatizaba el efecto de la sexualidad sobre el comportamiento. Según Freud, la plena y desinhibida satisfacción de todos los instintos sexuales crearía salud y felicidad mental. El concepto de Freud de la sexualidad, aunque ampliamente aceptado, no lo han validado las investigaciones de los últimos cincuenta años.

Una década antes de que estallara la revolución sexual de los años sesenta, Erich Fromm, un alumno de Freud, optó por disentir. En su clásico, *El arte de amar*, Fromm escribió: «Los hechos clínicos obvios demuestran que los hombres, y las mujeres, que dedican sus vidas a la satisfacción sexual sin restricciones no obtienen la felicidad, y muchas veces sufren de graves conflictos o síntomas neuróticos. La completa satisfacción de todas las necesidades instintivas no solo es que no sea una base para la necesidad, sino que ni siquiera garantiza la cordura»[3].

Pitirim Sorokin, un destacado sociólogo de su día, predijo que si las ideas de Freud se aplicaran a la sociedad, se destruiría el significado de la sexualidad humana.

> *La sociedad obsesionada con las relaciones sexuales sin duda quebranta la ley divina y humana, y hace pedazos todos los valores. Al igual que un tornado, deja a su paso una legión de cadáveres, una multitud de vidas destrozadas, una incontable cantidad de sufrimiento y el feo desecho de las normas quebrantadas. Destruye la verdadera libertad del amor normal; y en lugar de enriquecer y ennoblecer la pasión sexual, la reduce a una simple copulación*[4].

El resultado de la revolución

Los últimos cuarenta años de investigación han documentado de manera abrumadora la exactitud de la profecía sociológica de Sorokin. Tanto solteros como casados están adquiriendo enfermedades de transmisión sexual en cantidades sin precedentes. Glenn Stanton, un analista de la investigación social, dice: «Con el gran divorcio entre matrimonio y sexualidad, el sueño de una vida sexual satisfactoria es más elusivo para más personas de lo que lo ha sido en cualquier otro tiempo de nuestra historia nacional». Su conclusión es que las investigaciones indican «que la relación sexual no necesita liberación, más bien necesita que se confine a su dominio apropiado y más productivo. Décadas de investigación demuestran que ese lugar es el matrimonio monógamo y de por vida»[5].

Numerosas investigaciones han hecho pedazos la idea ampliamente aceptada de que la cohabitación conducirá a un matrimonio más sano. Esos estudios, conducidos en varios países occidentales, incluyendo Canadá, Suiza, Nueva Zelanda y los Estados Unidos, han descubierto que las personas que cohabitan antes del matrimonio tienen índices de divorcio más altos en forma considerable que los que no lo hacen. A decir verdad, esos índices son de cincuenta por ciento hasta cien por cien más altos[6].

El profesor Jan Stets, de la universidad estatal de Washington, uno de los más destacados investigadores en el asunto de la cohabitación, concluyó: «Las parejas que cohabitan, comparadas con parejas casadas, experimentan relaciones menos sanas. Tienen una menor calidad de relación, menor estabilidad y un alto nivel de desacuerdos»[7].

La búsqueda de relaciones sexuales significativas

La idea popular es que la relación sexual es una necesidad biológica situada al mismo nivel que la sed. Si uno tiene sed, bebe agua. Si uno tiene hambre, ingiere comida. Si uno tiene deseo sexual, lo satisface. La profecía del doctor Sorokin se ha hecho realidad. La relación sexual ha quedado reducida a la simple copulación. El hecho es que ninguno de nosotros cree eso en realidad. Podemos beber agua y comer en cualquier restaurante del país, pero practicar la relación sexual cuando sea, en cualquier lugar y con cualquier persona no satisface el profundo anhelo que el alma del ser humano tiene de una relación sexual exclusiva.

Una reciente encuesta nacional sobre las relaciones sexuales realizada por investigadores de la universidad de Chicago descubrió que noventa y cinco por ciento de los que cohabitan y noventa y nueve por ciento de las personas casadas esperaban que su pareja les fuera sexualmente fiel[8]. Algo en lo profundo de nuestro ser dice: «La relación sexual es íntima y debería disfrutarse con alguno que se tenga un profundo compromiso».

Cuando nuestra relación sexual no es exclusiva, nos sentimos violados. La realidad es que los hombres casados tienen muchas más probabilidades de serles fieles a sus esposas que las que tienen los hombres que cohabitan con sus parejas. El estudio indica que el hombre que cohabita tiene cuatro veces más probabilidad de ser infiel que el casado, y la mujer que cohabita tiene ocho veces más probabilidad de ser infiel a su "amante" que la mujer casada»[9].

Hay un motivo por el que el cristianismo y la mayoría de las grandes religiones del mundo tienen en alta estima la sexualidad humana, considerándola no un impulso biológico situado al mismo nivel de la sed, sino un regalo de Dios para expresarse de manera plena y libre entre un hombre y una mujer comprometidos el uno con el otro mediante el pacto del matrimonio. Todas las investigaciones sociológicas, antropológicas y psicológicas de los últimos cincuenta años han validado este punto de vista sobre la sexualidad humana.

El adulto soltero en la sociedad contemporánea debe realizar la elección entre Freud y los hechos: la expresión sexual sin inhibición o reservar el acto sexual para la persona con la que uno está dispuesto a hacer un pacto de por vida. Esa no es una elección sin importancia, pues afecta a la salud física, la riqueza emocional y la satisfacción sexual en el futuro.

Toques apropiados: El mismo sexo y sexo opuesto

Una vez hecha esta importante y necesaria digresión en nuestra discusión sobre el lenguaje de amor del toque físico, regresemos ahora para decir que hay muchos dialectos apropiados que son afectuosos y de apoyo mediante los cuales se puede expresar el lenguaje de amor del toque físico a personas del sexo opuesto. Pueden producirse en relaciones de noviazgo, en una amistad o entre compañeros de trabajo.

El lenguaje de amor del toque físico también puede hablarse con personas del mismo sexo. Tales expresiones no tienen nada que ver con la homosexualidad, sino que son expresiones de amor y afecto sinceros a un amigo, a un compañero de cuarto o a alguien que se acaba de conocer en un contexto de negocios o social. El énfasis de este capítulo y de este lenguaje de amor tiene poco que ver con la sexualidad, pero todo que ver con la expresión de amor emocional a otros mediante el toque físico de afirmación.

Aprender a tocar

Sin embargo, para algunos adultos solteros dar y recibir mediante el toque físico no será fácil. Sus vidas están marcadas por el abuso físico o sexual en su niñez o adolescencia. Para esas personas, la consejería cristiana ofrece el medio más eficaz de sanar los recuerdos del abuso del pasado. Sin tal sanidad interior, esos solteros tendrán grandes dificultades para formar relaciones sanas y duraderas.

Otros solteros no están traumatizados por el abuso físico y sexual, pero crecieron en familias que no «tocan». De ese modo, toda la idea del toque físico les parece una invasión del espacio personal y es incómodo en lo emocional. Para esas personas, es solo un asunto de aprender a hablar un nuevo lenguaje de amor.

«No soy una persona muy dada al toque»

Martina, una muchacha soltera de veinticuatro años y nunca antes casada, me dijo:

—En sí no soy una persona que se comunique mediante el toque. No necesariamente me gusta que la gente me abrace y, sin ninguna duda, no soy yo la que inicia los abrazos a otros. Supongo que esa fue la manera en que me educaron. En mi familia, nos queríamos los unos a los otros, pero no nos tocábamos mucho.

»El problema es que estoy saliendo con un muchacho que me gusta en realidad, pero él se queja porque no parezco interesada en los besos y los abrazos. A mí no me importan los besos cuando estoy apasionada de verdad, pero abrazarlo cada vez que lo veo o darnos la mano en público no me parece natural.

Supe que Martina tenía que enfrentarse a una curva muy cerrada, pero esperaba que su deseo de continuar su relación lograra estimularla a aprender a hablar el lenguaje de amor del toque físico. Después de explicarle los cinco lenguajes del amor y que cada persona tiene un lenguaje principal de amor, Martina exclamó:

—Bueno, ¡es seguro que mi lenguaje principal de amor no es el toque físico!

—¿Cuál es tu lenguaje de amor? —me interesé.

—Creo que es el de las palabras de afirmación —dijo—. En realidad, me siento bien cuando Juan me dice lo bonita que soy o cuando hace algún comentario sobre la ropa que llevo. Quizá por eso me duela tanto cuando se queja por mi falta de iniciativa para abrazar y besar. A mí me parecía que ponía demasiado énfasis en eso; como si fuera lo único que le importara. Sin embargo, quizá el toque físico sea su lenguaje principal de amor.

Podía decir que Martina iba a aprender deprisa, así que continué.

—Si el toque físico es el lenguaje principal de amor de Juan, ¿te gustaría aprender a hablarlo?

—Sí —respondió—, pero no estoy segura de que alguna vez pueda ser una persona "dada al toque".

—No tienes que cambiar lo que eres —le dije—, pero puedes aprender a hablar cualquiera de los cinco lenguajes del amor, y con toda seguridad puedes aprender a hablar el lenguaje de amor del toque físico.

—¿Y cómo hago eso?

—Intentándolo. Los lenguajes se aprenden palabra a palabra o, en este caso, toque a toque. ¿Por qué no comienzas abrazando a tus padres la próxima vez que los veas? —le sugerí.

—¿Quiere decir que solo me acerque y los abrace? —preguntó.

—Sí. ¿Crees que puedes hacer eso?

—Supongo que sí —dijo—, pero no sé cómo responderán.

«Aprende al hacerlo»

—Eso no importa en realidad —le dije—. Lo que estás intentando hacer es aprender a hablar el lenguaje del toque físico, y lo aprendes haciéndolo. Es más, voy a sugerir que cada vez que veas a tus padres en los próximos dos meses, los abraces cuando llegues y vuelvas a abrazarlos cuando te vayas. Sabemos que los abrazos no les harán daño, y sin duda te ayudarán a sentirte un poco más cómoda al hablar el lenguaje de amor del toque físico.

Después puedes comenzar a volver tu atención a Juan. Tomarlo de la mano cuando salgan del auto y caminen hacia el centro comercial puede que sea difícil la primera vez que lo hagas, pero será más fácil la segunda vez. Al final de la tarde, inicia un abrazo y al menos un beso en la mejilla. Cuanto más a menudo hagas eso, más cómoda te sentirás.

Martina parecía un poco dudosa, pero dijo:

—Muy bien, lo intentaré y veré lo que ocurre.

Fue una breve conversación, pero esperaba que la fuerte motivación de Martina para fortalecer su relación con Juan le diera el ánimo para intentar mis sugerencias.

La siguiente ocasión en que vi a Martina, me dijo:

—Está dando resultados. Incluso está ayudando en mi relación con mis padres. La primera vez que abracé a mi mamá, fue como abrazar a un poste. Ahora ella me devuelve el abrazo.

—¿Cómo va tu relación con Juan? —le pregunté.

—Es fantástica. Creo que Juan agradece de verdad el que tome la iniciativa para tomarnos de las manos, abrazarnos y besarnos. Y yo estoy comenzando a sentirme más cómoda. Juan es un gran muchacho.

—Supongo que te está dando palabras de afirmación —le dije.

—Claro que sí, y ya no se queja —dijo Martina.

La buena noticia sobre los cinco lenguajes del amor es que todos se pueden aprender. De esta manera, es capaz de profundizar todas sus relaciones aprendiendo a hablar el lenguaje principal de amor de la otra persona. Conseguir la fluidez en el lenguaje de amor del toque

físico también requiere que sea sensible a los deseos de la otra persona. Son importantes el tiempo, el lugar y la forma en que toque.

El mejor momento para esos toques

El momento queda determinado en gran parte por el estado de ánimo y el deseo de la otra persona. Una madre soltera dijo: «Le puedo decir si mi hijo desea el toque físico por la manera en que cierra la puerta cuando entra a casa. Si golpea la puerta, está de un humor de "no me toques". Si se toma el tiempo para cerrarla con suavidad, está diciendo: "Mamá, estoy dispuesto a recibir contacto físico"». Otra madre soltera dijo: «Sé con certeza cuándo mi hija no quiere contacto físico por la distancia que deja cuando habla conmigo. Si se pone en el otro extremo de la habitación mientas habla, sé que no desea un toque físico. Y si viene y se sitúa cerca de mí, sé que está dispuesta a recibir un toque de afecto».

A menudo la gente comunica su humor mediante el lenguaje corporal, por ejemplo, cuán cerca se encuentran de usted o si están con los brazos cruzados. Observar ese lenguaje corporal le dirá cuándo es el momento oportuno para tocar a otros. Por lo general, es inoportuno tratar de tocar a alguien cuando está enojado. La ira es el sentimiento que aleja a las personas las unas de las otras. Si intenta abrazar a una persona cuando está enojada, casi siempre lo rechazará. El contacto físico en tales ocasiones se percibe como un esfuerzo por controlar; golpea la necesidad de independencia de la persona y, por eso, esta se aleja de su contacto.

En general, el contacto físico es apropiado después que una persona alcance un logro importante. Es un medio de celebrar la victoria. A veces se observa esto en el campo del atletismo, pero resulta igual de bien en la oficina o en una relación de noviazgo. Por otra parte, los momentos de fracaso también lo son para expresar el lenguaje de amor del toque físico. Cuando las personas se encuentran abatidas porque no alcanzaron su potencial, el toque físico puede comunicar un afecto y una preocupación genuinos.

El entorno para esos toques

El lugar apropiado para el contacto físico es también importante. Me refiero aquí al entorno, no a la sexualidad. El niño de diez años recibe con agrado el abrazo de su mamá una vez que termina el encuentro de fútbol de las ligas menores. Corre hacia donde se encuentra su mamá y espera sus palabras positivas y su toque físico. Sin embargo, a los dieciséis años de edad, cuando se termina el encuentro universitario, no buscará a su mamá ni espera que ella lo busque a él. Las mamás y los papás solteros buscarán los lugares apropiados para tocar a sus niños y adolescentes.

Lo mismo es cierto en las relaciones de noviazgo. Abrazarse y besarse cuando los dos están solos es muy distinto a abrazarse y besarse en un centro comercial lleno de gente. Lo que es apropiado en un lugar, quizá no lo sea en otro. La clave es respetar los deseos de la otra persona. Forzar el contacto físico en lugares donde no se sientan cómodos no es una expresión de amor, sino de egoísmo. Y eso nos conduce a la manera adecuada de expresar un toque físico.

La mejor manera para esos toques

Aquí no solo hablamos sobre el tipo de toques físicos que damos, sino de la manera en que lo hacemos. Existen numerosas maneras mediante las cuales podemos expresar nuestro afecto a través del toque físico. Abrazos, besos, frotar la espalda, palmaditas, toques suaves, masajes y juegos de lucha con los brazos son todas maneras adecuadas de hablar el lenguaje de amor del toque físico. Sin embargo, el proceso no es tan simple como parece. A algunas personas les agrada que les froten la espalda y a otras no. Cada individuo es único. Si quiere tener éxito en sus relaciones, debe aprender no solo el lenguaje de amor, sino el dialecto en el que la otra persona recibe amor de la mejor manera.

Si a la persona con la que sale no le agrada que le froten los hombros, sería un error forzar ese contacto físico solo porque a usted le guste frotar los hombros. No debemos forzar nuestro propio lenguaje sobre

otra persona; más bien, debemos aprender a hablar su lenguaje. Si la persona con la que sale le dice: «No me gusta eso», en respuesta a sus esfuerzos por tocarle físicamente, no siga adelante y busque otro método de contacto físico. Insistir en continuar con esos toques es comunicar lo contrario al amor. Es decir, que no es sensible a las necesidades del otro.

No cometa el error de creer que el toque que a usted le agrada también le agradará a los demás. Todo el concepto de los cinco lenguajes del amor es aprender a hablar el lenguaje del otro, no el suyo propio. Lo que hace que la otra persona se sienta amada es la clave. Si el toque físico es su lenguaje principal de amor, debe descubrir los tipos de toque en particular que le comunican amor. El proceso de amar se complica debido a las propias preferencias.

Es obvio que el clima emocional en el que ofrezca contacto físico es de suma importancia. Si le da una palmada en la espalda a una persona porque se siente frustrado con su comportamiento, la persona no se sentirá amada. Sin embargo, ese mismo toque en un contexto diferente puede ser una genuina expresión de amor.

Toques físicos inadecuados

Desearía no tener que escribir los siguientes párrafos. Me gustaría que los términos abuso físico y abuso sexual no fueran algo tan común en nuestra sociedad. La realidad es que una importante minoría de solteros experimenta este maltrato en las relaciones de noviazgo, en particular cuando cohabitan con otra persona (véase página 101). Los casos más dramáticos los vemos en las noticias de la tarde, pero muchos solteros sufren en silencio, y a veces las personas más cercanas a ellos no se dan cuenta del maltrato.

Abuso físico

En el libro *Los cinco lenguajes del amor de los jóvenes* definí el abuso físico de esta manera:

> *El maltrato físico produce un daño físico al golpear, dañar, patear, etc., por ira más que por juego. Algunos [solteros] no han aprendido nunca a manejar la ira de manera constructiva. Cuando se enojan por el comportamiento [de alguien], al torrente de palabras violentas le sigue la violencia física. Bofetadas, empujones, empellones, estrangulamientos, sujetar, sacudir y golpear, son todos comportamientos abusivos [...] Donde esto ocurre, podemos estar seguros que el [amor no se está expresando]. Las palabras positivas y las expresiones de afecto físico que sigan a estas explosiones de ira le parecerán huecas [...] El corazón [humano] no se recobrará con mucha facilidad de semejante maltrato físico*[10].

Una sincera disculpa no es suficiente. El individuo maltratador debe buscar ayuda para romper esos patrones destructivos y aprender a manejar la ira de manera positiva. La ira explosiva no se irá sola con el correr del tiempo. Si sale con alguien que es físicamente abusador, le recomendaría que rompiera la relación e insistiera en que esa persona busque consejería para su comportamiento. Si no es lo bastante fuerte en lo emocional para hacer eso, le recomendaría que busque ayuda profesional para conseguir la fortaleza emocional y el conocimiento a fin de dar pasos constructivos para protegerse de ese abuso. No sirve a la causa del amor cuando permite que continúe tal comportamiento abusivo.

Abuso sexual

El abuso sexual es aprovecharse de la relación de noviazgo para obtener favores sexuales a fin de satisfacer sus propios deseos sexuales. Cuando se obliga a una persona a realizar actos sexuales que no desea, se abusa sexualmente de ella. El abuso sexual puede perpetrarse en otros contextos, desde luego; a veces ocurre en el contexto del abuso de las drogas.

Algunos solteros están tan desesperados por amor emocional que permiten que los traten como objetos sexuales en vez de como personas. Una vez más, recomendaría a tales solteros que busquen ayuda profesional para obtener la energía emocional y el respeto propio a fin

de detener el comportamiento abusador. Cualquier comportamiento sexual forzado es lo contrario al amor. A decir verdad, es gratificación propia.

El abuso sexual continuado durante un período abriga amargura, odio y muchas veces depresión. En ocasiones, esas emociones estallan en un comportamiento violento.

El primer paso es reconocer lo indebido de tal comportamiento. El segundo paso es buscar consejería profesional, contar el problema y comenzar el proceso de sanidad. Sí, ese valiente paso será muy costoso, puede que cause vergüenza, puede que rompa su relación de noviazgo y puede que le provoque estrés emocional. Aun así, no hacerlo será mucho más costoso a largo plazo.

El lenguaje de amor del toque físico nunca usa la fuerza, sino que siempre busca el momento, el lugar y la manera apropiada para expresar un toque de afirmación. El toque físico es uno de los lenguajes fundamentales del amor, y bien merece la pena el tiempo, la energía y el esfuerzo necesarios para aprender a hablar ese lenguaje.

Partes de este capítulo se han adaptado del libro Los cinco lenguajes del amor.

Preguntas para meditar

1. ¿Qué tipos de toque físico considera afirmativos?
2. ¿Qué tipo de toques le hacen sentirse incómodo?
3. ¿Hasta qué grado hablaban sus padres el lenguaje de amor del toque físico con usted? ¿Y el uno con el otro?
4. En su círculo de amigos, ¿quiénes son los que «tocan»? Por lo general, a las personas que tocan a otras les gusta que les toquen. ¿De qué manera podría corresponder a su amor?
5. Al mirar el día de hoy o de ayer, ¿qué tipos de toque físico le dio a otras personas? ¿Cómo parecieron responder?
6. Si el toque le resulta fácil, ¿a quién se ha encontrado que pareciera retirarse de ese toque? ¿Por qué cree que eso es cierto?

Notas

1. Leo Buscaglia, *Love*, Fawcett Crest, Nueva York, 1972, p. 104.
2. Kersti Yllo y Murray A. Straus, «Interpersonal Violence among Married and Cohabiting Couples», *Family Relations* 30, 1981, p. 343.
3. Erich Fromm, *El arte de amar*, Ediciones Paidós Ibérica, S.A., Barcelona, España, 2003, pp. 77-78 (del original en inglés).
4. Pitirim A. Sorokin, *The American Sex Revolution*, Porter Sargent, Boston, 1956, p. 3.
5. Glenn T. Stanton, *Why Marriage Matters*, Pinon, Colorado Springs, 1997, p. 53.
6. William G. Axinn y Arland Thornton, «The Relationship between Cohabitation and Divorce: Selectivity or Causal Influence?», *Demography* 20, 1992, pp. 357-374.
7. Jan E. Stets, «The Link between Past and Present Intimate Relationships», *Journal of Family Issues* 14, 1993, pp. 236-260.
8. Edward Laumann, John Gagnon, Robert Michael y Stuart Michaels, *Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*, Univ. of Chicago Press, 1994, tabla 11.12.
9. Linda G. Waite y Maggie Gallagher, *The Case for Marriage*, Doubleday, Nueva York, 2000, p. 91.
10. Gary Chapman, *Los cinco lenguajes del amor de los jóvenes*, Editorial Unilit, Miami, FL, 2003, p. 75.

CAPÍTULO

8

Descubra su lenguaje principal de amor

COMO ESTUDIANTE DE ANTROPOLOGÍA, una de las cosas que aprendí al principio de mi carrera académica fue que el lenguaje es distintivamente humano. Una de las cosas que separa al hombre de los animales es su capacidad para comunicarse mediante las palabras. Los animales no se sientan alrededor de las fogatas de campamento ni cuentan historias de experiencias pasadas y deseos futuros. Las personas sí lo hacen.

Otro descubrimiento que hice es que el lenguaje es diverso en extremo. Recuerdo estar sentado en un laboratorio de lingüística intentando registrar de manera fonética los sonidos de un lenguaje que nunca había oído. Aunque registré sonidos, no tenían ningún significado para mí. No me comunicaban nada porque no comprendía el significado que había detrás de las palabras.

Todos crecemos aprendiendo a hablar el lenguaje de nuestra cultura. Si creció en un ambiente multicultural, puede que sea capaz de hablar varios idiomas. Sin embargo, el primer idioma que aprendió a hablar, casi siempre el de sus padres, será su lengua principal o materna. Algunas veces se le ha denominado la «lengua del corazón». Su lengua materna es la que comprende mejor y con la que se comunica con más

claridad. Quizá hable con fluidez una segunda lengua, o incluso una tercera, pero siempre será parcial respecto a su lengua materna.

Lo mismo es cierto cuando hablamos de los lenguajes de amor. De los cinco lenguajes fundamentales, cada uno de nosotros tiene un lenguaje principal de amor. Se trata del que nos habla de manera más profunda a nuestras emociones. Una vez que escuchan los cinco lenguajes del amor (palabras de afirmación, regalos, actos de servicio, tiempo de calidad y toque físico), algunos solteros reconocerán de inmediato cuál es su lenguaje principal de amor. Reconocen el lenguaje que les habla a lo profundo de sus emociones. Otros, debido a que nunca han pensado en el amor según este paradigma, no estarán seguros de cuál es su lenguaje principal de amor.

Formas de detectar su lenguaje principal de amor

Es típico que dos categorías de personas luchen por descubrir su lenguaje principal de amor. La primera está formada por solteros que siempre se han sentido amados y que recibieron de sus padres los cinco lenguajes del amor. Hablan los cinco con fluidez, pero no están seguros de cuál es el que les habla a lo más profundo. La otra categoría la forman solteros que nunca se han sentido amados. Crecieron en familias disfuncionales y nunca estuvieron seguros del amor de sus padres ni de otros adultos importantes en sus vidas. No saben qué lenguaje les haría sentirse amados porque no están seguros en realidad de lo que significa sentirse amado. Este capítulo está pensado para ayudar a esos solteros que no están seguros de cuál es su lenguaje principal de amor.

1. Observe su propio comportamiento

Entonces, ¿cómo descubre uno cuál es su lenguaje principal de amor? Le sugiero que comience observando su propio comportamiento. ¿Cuál es su manera más típica de expresar amor y aprecio a otras personas? Si casi siempre se escucha animando a otras personas

dándoles palabras de afirmación, quizá ese sea su lenguaje principal de amor. Hace por los demás lo que quisiera que los demás hicieran por usted. Si es dado a dar palmaditas en la espalda, a dar un apretón de manos o a tocar el brazo, quizá su lenguaje de amor sea el toque físico. Si de continuo les hace regalos a los demás en ocasiones especiales y también sin que las haya, puede que los regalos sea su lenguaje principal de amor. Si es el que toma la iniciativa para planear citas a fin de almorzar o cenar, o para invitar a amigos a su casa para pasar la tarde, puede que el tiempo de calidad sea su lenguaje de amor. Si es el tipo de persona que no espera hasta que alguien pregunte, sino que observa lo que hay que hacer y lo hace, es probable que su lenguaje principal de amor sea el de los actos de servicio.

Por favor, observe que uso las palabras quizá, puede ser y es probable. La razón para no hacer afirmaciones se debe a que mi estudio ha indicado que en cerca de veinticinco por ciento es típico que los adultos hablen un lenguaje de amor, pero desean recibir otro. Por ejemplo, Guillermo creció en una familia en la que su papá era muy atento con su mamá. Era muy dado a hacer regalos y le enseñó a Guillermo desde su niñez que «la manera en que expresas amor a mamá y a tu hermana es haciéndoles regalos». Cuando comenzó a salir con muchachas, su papá le recordó que se asegurara de comprarles flores. Por lo tanto, para Guillermo, hacer regalos es parte de lo que es él, y hace regalos con toda libertad. Aprendió a hablar este lenguaje de amor con fluidez, pero recibir regalos no es lo que hace que Guillermo se sienta amado. Su lenguaje principal de amor es el tiempo de calidad.

Por otro lado, para setenta y cinco por ciento de nosotros el lenguaje que hablamos más a menudo es el que deseamos. Amamos a los demás de la forma en que desearíamos ser amados.

2. Observe lo que requiere de los demás

Un segundo enfoque es observar lo que requiere de los demás. Si casi siempre les pide a sus amigos que le ayuden con proyectos, los

actos de servicio puede que sea su lenguaje de amor. Si les dice a amigos que van a salir de viaje que recuerden traerle algún recuerdo, es probable que su lenguaje de amor sea el recibir regalos. Si le pide a un amigo íntimo que le frote la espalda, o expresa con bastante libertad que le dé un abrazo, es probable que el toque físico sea su lenguaje principal de amor. Si les pide con regularidad a sus amigos que le acompañen cuando sale de compras, que viajen juntos o que vayan a comer a su casa, está pidiendo tiempo de calidad. Si se escucha decir: «¿Se ve bien esto? ¿Hice el informe como lo querías? ¿Crees que hice lo debido?», está pidiendo palabras de afirmación.

Las cosas que pedimos tienden a indicar nuestras necesidades emocionales. Por lo tanto, al observar lo que requiere de los demás quizá le revele con claridad cuál es su lenguaje principal de amor.

3. Escuche sus propias quejas

Un tercer enfoque es observar las cosas de las que se queja. Quizá sean quejas expresadas con palabras o quejas silenciosas que solo existen en su cabeza. Braulio llevaba unos seis meses en su primer trabajo después que terminó su carrera universitaria cuando le pregunté:

—¿Qué tal van las cosas?

—Bien, supongo. Parece que nadie agradece en realidad lo que hago, y lo que hago nunca es suficiente.

Sabiendo que conocía los cinco lenguajes del amor, le dije:

—Tu lenguaje principal de amor es el de las palabras de afirmación, ¿verdad?

—Sí —dijo y asintió con la cabeza—, y supongo que por eso no estoy tan contento de verdad con mi trabajo.

Su queja revelaba con toda claridad cuál era su lenguaje principal de amor.

Si se queja de que sus amigos ya no tienen tiempo para usted, es probable que su lenguaje de amor sea el tiempo de calidad. Si se queja de que solo un amigo le hizo un regalo de cumpleaños, es probable que su lenguaje sea el de los regalos. Si se queja de no haber recibido un buen abrazo en los últimos dos meses, el toque físico quizá sea su lenguaje de amor. Si se queja de que nunca nadie le ayuda y esperan que lo haga todo, es probable que los actos de servicio sea su lenguaje de amor.

Nuestras quejas revelan nuestras heridas emocionales profundas. Lo contrario de lo que más le hiera quizá sea su lenguaje de amor. Si recibiera amor en ese lenguaje, la herida se curaría y se sentiría apreciado.

Realizar esas tres observaciones sobre usted mismo tal vez le capacite para descubrir cuál es su lenguaje principal de amor. Si hay dos lenguajes que parecen tener la misma importancia para usted, es decir, que ambos le hablan con una fuerte voz, quizá sea bilingüe. Si es así, facilitará a otras personas que satisfagan sus necesidades emocionales. Tendrán dos cosas entre las cuales elegir y cualquiera le comunicará amor con fuerza.

Haga preguntas clave

Si en la actualidad tiene una relación de noviazgo, podría usar también esa relación para ayudarle a descubrir cuál es su lenguaje principal de amor. Haga las siguientes preguntas y respóndalas: ¿Qué me gusta más de la persona con la que salgo? ¿Qué dice o hace que me hace desear estar a su lado? Sus respuestas le darán una idea de cuál es su lenguaje principal de amor. Otro enfoque sería preguntarse: «¿Cómo sería el cónyuge ideal para mí? Si pudiera tener la pareja perfecta, ¿cómo sería». La imagen que tenga de la pareja perfecta debiera darle una idea de cuál es su lenguaje principal de amor.

Si en la actualidad no tiene ninguna relación romántica, podría preguntarse: «¿Qué es lo que más quiero en una amistad?». Complete la siguiente frase: Un amigo ideal sería _____. Quizá sus respuestas le revelen cuál es su lenguaje principal de amor.

Utilice el perfil de los lenguajes del amor

Puede que también desee utilizar el perfil de los lenguajes del amor que aparece en el apéndice de este libro. Ese perfil le pide que elija entre dos opciones y que anote su respuesta en la columna correspondiente. Los resultados le revelarán cuál es su lenguaje de amor.

Cómo descubrir el lenguaje de amor de otros

Descubrir su propio lenguaje de amor le ayuda a comprender por qué se siente más querido y apreciado por ciertas personas que por otras. Entonces, ¿y la otra cara de la moneda? Amar es una calle de doble sentido. Existe una satisfacción no solo cuando se recibe amor, sino también cuando se da. Si quiere ser un amante eficiente, debe aprender cómo descubrir el lenguaje principal de amor de otras personas.

¿Y cómo hace ese importante descubrimiento? No puede simplemente acercarse a una persona y preguntarle cuál es su lenguaje principal de amor a menos, desde luego, que esa persona haya leído el libro y quiera hablar al respecto. Supongamos que quiere descubrir el lenguaje de amor de sus padres, sus hermanos, sus compañeros de trabajo, sus amigos o alguien con el que mantiene una relación romántica.

Observe sus expresiones, quejas y demandas

Comencemos con lo obvio. Podría emplear los tres enfoques que sugerimos en la primera mitad de este capítulo para descubrir cuál era su lenguaje principal de amor. Eso implicaría observar cómo expresan amor a otras personas. Si observa a su padre expresando actos de servicio a su madre y a otras personas, los actos de servicio puede que sean su lenguaje principal de amor. Por otra parte, si siempre le da a la gente una palmada en la espalda o le da la bienvenida a usted con un abrazo cada vez que regresa a su casa, es probable que su lenguaje de amor sea el del toque físico. Si es típico que su compañero de trabajo

les dé palabras de afirmación y aprecio a los demás, ese quizá sea su lenguaje de amor. Con muchas personas, eso se observa con rapidez. Con otras que no son tan espontáneas en sus expresiones de amor, puede que le resulte más difícil verlos expresar amor.

Por lo tanto, podría preguntarse de qué cosas se quejan más a menudo. Si su compañero de cuarto a menudo le dice cosas como estas: «Necesito un poco más de ayuda aquí» o «Ya estoy cansado de recoger tu toalla mojada», puede que su lenguaje de amor sea el de los actos de servicio. Si su novio le dice con un poco de frustración: «Tú nunca inicias un beso. Solo un ligero beso en la mejilla sería un buen punto para comenzar», está revelando que el toque físico es su lenguaje principal de amor. Si su novia dice: «A decir verdad, me molestó que no me enviaras flores ni ningún regalo en mi cumpleaños», y su respuesta es: «Te llevé a cenar, ¿es que eso no cuenta?», puede que responda: «Sí, y lo aprecio, pero quería algo que me recordara ese día». De modo que está revelando la importancia de los regalos.

El tercer enfoque sería observar lo que exigen más a menudo. La mamá que pregunta: «¿Podrías venir a comer este domingo?», está pidiendo tiempo de calidad. El compañero de trabajo que dice: «Cuando vayas a la conferencia, ¿podrías tomar algunos "regalos gratuitos" para mí?», está pidiendo regalos. La amistad que dice: «¿Podemos dar un paseo?», está pidiendo tiempo de calidad.

De esta manera, el observar su comportamiento y escuchar sus quejas y exigencias podría muy bien mostrarle cuál es el lenguaje principal de otras personas.

Haga preguntas

Sin embargo, hay formas adicionales de descubrir el lenguaje principal de amor de una persona. Una de las maneras más convincentes es hacer preguntas. Si desea saber qué piensa otra persona, haga preguntas. Las preguntas deben escogerse bien y deben ser expresiones de un deseo genuino de información.

Por ejemplo, Margarita le dijo a su mamá:

—Mamá, he estado pensando que este año para mi cumpleaños me gustaría hacer algo especial por ti para expresar lo agradecida que estoy por haberme dado la vida. Quiero que pienses en esto, y la próxima semana me dices lo que te gustaría que hiciera.

—Cariño, no tienes que hacer nada por mí. Ya sé que me aprecias.

—Bueno, eso espero —dijo Margarita—, pero quiero hacer algo especial por ti, así que piénsalo.

La semana siguiente, cuando Margarita fue a ver a su mamá, la encontró trabajando en las flores. Su mamá terminó lo que hacía, se lavó las manos con la manguera, y dijo:

—Tengo limonada recién hecha.

Cuando caminaban hacia el interior de la casa, Margarita comentó lo bonito que estaba el jardín.

—Ha llovido mucho este verano —dijo su mamá.

El descubrimiento de Margarita

Mientras bebían la limonada, Margarita le preguntó a su mamá:

—¿Has pensado en lo que te dije la semana pasada sobre mi cumpleaños?

—Sí, lo he pensado —dijo su mamá.

—Bien, ¿y que te gustaría que hiciera? —le preguntó.

Margarita no estaba preparada para lo que le dijo su mamá.

—Puede que sea pedir demasiado, pero si en verdad quieres hacer algo que me haría feliz, me gustaría que las dos pasáramos juntas un día entero, desde temprano en la mañana hasta tarde en la noche. Podemos ir de compras, dar un paseo por el parque como solíamos hacer cuando tú eras pequeña. Podemos salir a comer, o estar en casa todo el día. No me importa lo que hagamos. Solo me gustaría volver a pasar un día entero contigo como hacíamos cuando crecías. No tiene que ser el día de tu cumpleaños. Puede ser antes o después.

Margarita respondió con un signo de interrogación en su voz.

—Bueno, mamá, me gustaría hacer eso. ¿Pero estás segura de que eso es lo que quieres de verdad?

—Estoy segura —le dijo su mamá—. No se me ocurre ninguna otra cosa de la que disfrutaría más que pasar un día contigo.

Si la intención de Margarita era descubrir el lenguaje principal de amor de su mamá, ya lo descubrió. Con voz alta y clara, su mamá ha dicho que el tiempo de calidad es su lenguaje de amor. Y Margarita lo supo con la simple pregunta a su mamá de qué regalo le gustaría más.

Más tarde, Margarita reflexionó en su conversación. Comprendió que desde que se mudó de nuevo a su ciudad después de graduarse en la universidad, solo había pasado poco tiempo con su mamá. La veía casi todas las semanas, pero casi siempre solo era una visita que duraba de quince a treinta minutos. Ahora que pensaba en esto, recordó los comentarios que su mamá hacía de vez en cuando: «¿No puedes quedarte un poco más?». Al recordar esos comentarios, le quedó confirmado que el tiempo de calidad era de seguro el lenguaje principal de amor de su mamá.

El descubrimiento de Elena

Con cincuenta y seis años de edad, Elena se volvía a convertir en una adulta soltera. Su esposo había muerto en un accidente de tránsito solo nueve meses antes. En un intento de hacerla salir de su casa, una amiga la había invitado a una reunión para adultos solteros en la que yo hablaba.

«En realidad, no quería venir a esta reunión», me dijo más tarde. «No me siento como una adulta soltera. Todavía me siento casada. Solo que mi esposo ya no está aquí. Con todo, estoy contenta de haber venido», dijo. «Nunca había oído hablar de los lenguajes del amor. Creo que necesito aplicarlo en mi relación con mi hijo».

Elena tenía un hijo, Braulio, de treinta y dos años de edad. Se había casado al terminar la universidad y se había divorciado dos años

después. Desde entonces, vivía solo y tenía contacto con sus padres solo de forma esporádica. Sin embargo, desde la muerte de su papá, la había estado visitado más a menudo, y Elena esperaba que pudieran establecer una relación cercana. «Creo que necesito descubrir cuál es su lenguaje de amor», dijo Elena. Le sugerí que le diera una oportunidad a Braulio de mostrar su lenguaje de amor respondiendo a la siguiente frase: «Desde que tu papá murió, nosotros dos somos los únicos que quedamos. Tú has sido de mucha ayuda para mí desde que tu papá murió, y me gustaría hacer algo para demostrar lo mucho que agradezco lo que has hecho. ¿Qué puedo hacer?».

Más tarde, recibí una carta de Elena en la que decía: «Ahora he descubierto cuál es el lenguaje de amor de Braulio. Es evidente que son los actos de servicio». Su respuesta a la pregunta inicial de su mamá fue: «Mamá, lo mejor que podrías hacer por mí sería coserme algunos botones que se han caído de mis camisas. Debo tener unas doce camisas a las que les faltan botones. Sé que tú tienes todo un cajón lleno de botones. Quizá podrías encontrar algunos que combinaran y así las podría usar de nuevo».

«Una docena se convirtió en quince», dijo Elena, «y también he cosido botones en seis de sus pantalones y cuatro abrigos. Hace poco me preguntó si me gustaría visitarlo en su casa y enseñarle a quitar las manchas de su alfombra. Siento que me está permitiendo volver a entrar en su vida. No quiero ser demasiado enérgica, así que solo estoy respondiendo a peticiones concretas que me hace. Aun así, puedo decir que me agradece lo que hago. Siento que estoy hablando su lenguaje de amor».

Otro enfoque: Experimentación

Hay aún otro enfoque que puede ayudarle a descubrir el lenguaje principal de amor de otra persona. Ese enfoque es la experimentación. Ya que no sabe cuál es el lenguaje principal de amor de una persona, y quizá no tenga una relación lo suficiente cercana para formular una

pregunta sincera, solo puede enfocarse durante un período en expresar uno de los cinco lenguajes del amor y observar cómo responde la persona. Por ejemplo, una semana podría enfocarse en las palabras positivas, poniéndose la meta de expresar al menos una palabra de afirmación al día a esa persona. La semana siguiente se enfoca en los regalos, dándole a la persona uno o dos pequeños objetos de apreciación. Podría ser un cupón de cinco dólares para gastar en un restaurante que sepa que frecuenta o una fotografía que le tomara en la última salida que realizó a la oficina.

La semana siguiente intente entablar al menos una conversación larga con esa persona, de modo que exprese el lenguaje de amor del tiempo de calidad. Después, a la semana siguiente, se enfoca en descubrir algo que podría hacer por ese individuo, quizá algo que le escuchara mencionar en alguna ocasión que le gustaría que otra persona hiciera por él. La última semana le da algunos toques afirmativos y apropiados. Es obvio que lo «apropiado» dependería de la naturaleza de la relación.

La semana en que esté hablando el lenguaje principal de amor de la persona observará una diferencia en su respuesta hacia usted. Sus ojos se iluminarán, parecerá estar más agradecido de lo normal, y hasta puede que le escriba una nota expresando su agradecimiento por lo que dijo o hizo.

Se necesita tiempo, esfuerzo e ideas a fin de descubrir el lenguaje principal de amor de otra persona. Con todo, si quiere ser eficiente comunicando amor y afecto, es tiempo bien invertido. Aprender a hablar el lenguaje principal de otra persona es la clave para comunicarle en lo emocional que se preocupa por su bienestar. En el siguiente capítulo hablaremos de la forma en que esa información logra fortalecer las relaciones familiares.

Preguntas para meditar

1. Si conoce su lenguaje principal de amor, ¿cómo lo descubrió? Si aún no conoce su lenguaje principal de amor, realice el perfil de los lenguajes del amor que se encuentra al final del libro.
2. ¿Conoce el lenguaje principal de amor de su papá... mamá... hermano... hermana? Si no, ¿qué enfoque cree que sería la mejor manera de descubrirlo?
3. ¿Quiénes son sus amigos íntimos? ¿Conoce su lenguaje principal de amor? Si no es así, responda a las siguientes preguntas:

    a. *¿Cómo expresa con más frecuencia amor y gratitud a otros?*
    b. *¿Qué requieren de usted más a menudo?*
    c. *¿De qué se han quejado recientemente?*

    Si las respuestas a estas preguntas no revelan cuál es su lenguaje de amor, quizá podría usar el siguiente enfoque: «En realidad, valoro nuestra amistad y quiero que pienses en nosotros y luego me digas una cosa que podría hacer para fortalecer nuestra relación».
4. Haga una lista de las personas significativas de su vida. Si conoce su lenguaje principal de amor, escríbalo al lado de cada nombre. Si no, utilizando las ideas que se dan en este capítulo, planifique su estrategia para descubrirlo.

CAPÍTULO

9

Establezca la conexión familiar

CONOCÍ A SUSANA A BORDO DEL BARCO ÁMSTERDAM, realizando un crucero por la costa interior de Alaska. La noche anterior había dado una conferencia sobre los cinco lenguajes del amor. «He estado pensando en lo que dijo anoche», me dijo. «Me ha abierto los ojos con respecto a mi relación con mi padre. Hace un año murió mi mamá y yo me mudé a Chicago para ayudar a mi papá, pero ha sido un año muy difícil. Siempre me está pidiendo que le haga cosas que él mismo podría hacer. He sentido como si tratara de manipularme y controlar mi vida. Ahora sé que su lenguaje de amor es el de los actos de servicio. Me ha estado pidiendo amor. Cuando me preparaba para pintar la casa, me dijo: "Iré y te sujetaré la escalera". No quería que hiciera eso. Con él allí se necesita el doble de tiempo. Ahora sé que estaba expresándome amor utilizando su lenguaje de amor. Eso me ha dado una perspectiva del todo nueva de mi papá».

Susana acababa de hacer un descubrimiento importante sobre el secreto de las conexiones familiares. El amor debiera comenzar en casa, con los esposos y esposas amándose el uno al otro y los padres amando a los hijos. En ese contexto ideal, los niños aprenden a recibir y dar amor con libertad. Sin embargo, muchos solteros crecieron en hogares que no eran ideales. Muchos padres nunca han aprendido cómo hablar

el lenguaje principal de amor del otro. Por consiguiente, un sinnúmero de solteros creció en un hogar donde sabían mentalmente que sus padres los querían, pero no siempre se sentían queridos. En los años de la adolescencia, su relación con sus padres se volvió tensa, y ahora que son adultos, no tienen un vínculo estrecho con sus padres.

El propósito de este capítulo es ayudarlo a fortalecer sus relaciones con sus padres y hermanos. Quizá tenga una relación fuerte y positiva con sus padres y hermanos, o puede que esté luchando, o hasta enemistados. Comenzando allí donde esté, la comprensión y aplicación de los principios leídos en los primeros ocho capítulos de este libro puede fortalecer mucho las relaciones familiares.

Amemos a nuestros padres

Fortalecer o restablecer una relación con los propios padres puede provocar un profundo impacto en el bienestar emocional de una persona. Es interesante que uno de los diez mandamientos fundamentales dados a la antigua Israel fuera: «Honra a tu padre y a tu madre, para que disfrutes de una larga vida en la tierra que te da el Señor tu Dios»[1]. Este beneficio de desarrollar una relación positiva y amorosa con los propios padres se afirma en el Nuevo Testamento. «Honra a tu padre y a tu madre —que es el primer mandamiento con promesa— para que te vaya bien y disfrutes de una larga vida en la tierra»[2]. De manera ideal, el amor debería fluir de padres a hijos. Cuando así ocurre y el niño se siente amado de veras, es fácil honrar a sus padres. No obstante, cuando un adulto soltero creció en un hogar donde no se sintió amado, se sintió abandonado o lo maltrataron, es mucho más difícil honrar a los padres. Creo que, como adultos, debemos asumir la responsabilidad de fortalecer la relación con nuestros padres, en especial si fueron deficientes a la hora de satisfacer nuestras necesidades. Al hacer eso, no hay nada que sea más importante que el amor. El amor derriba barreras, salta muros y busca el bienestar de la otra persona.

Lo increíble del amor es que nuestras emociones no pueden mantenerlo cautivo. Podemos sentirnos heridos por nuestros padres. Podemos sentirnos abandonados, decepcionados, frustrados y hasta deprimidos, pero todavía podemos expresarles nuestro amor. El amor no es una emoción en sí mismo, sino más bien una actitud con el comportamiento apropiado. El amor es la actitud que dice: «Decido buscar tu interés. ¿Cómo puedo ayudarte?». Entonces el amor responde con un comportamiento significativo y positivo.

El amor estimula una respuesta

Un amor así estimula emociones positivas. De esa manera, decimos: «Me siento querido por esa persona», lo cual significa que tenemos un profundo sentido emocional de que esa persona se preocupa por nuestro bienestar. Ese sentido de que otros se preocupen por nosotros es lo que da una profunda satisfacción al alma. Cuando uno se siente amado, la respuesta natural es honrar a la persona que nos ama, a fin de tenerla en alta estima. Cuando hay un amor y honor mutuos entre padres e hijos adultos, ambos experimentan un positivo estado de salud emocional, lo cual a su vez afecta de forma positiva la salud, dando como resultado una vida más larga.

Ninguna relación paterna está desahuciada. Mientras haya vida, existe el potencial para sanar el pasado y establecer una mejor relación en el futuro. Si su relación con sus padres no llega a lo ideal, ninguna otra cosa tiene un mayor potencial como que tome la iniciativa para aprender su lenguaje principal y comience a hablarlo con regularidad. Debido a que son seres humanos, anhelan con desesperación el amor. Cuando comience a dárselo en el lenguaje de amor adecuado, comenzarán a sentir su amor y a menudo lo corresponderán.

Por lo tanto, puede tomar la iniciativa de amar a sus padres a pesar de sus sentimientos negativos. Si sus padres le corresponden, y cuando lo hagan, con sus expresiones de amor usando su lenguaje de amor, sus sentimientos negativos se disiparán y comenzará a sentirse amado

por ellos. Nunca podemos garantizar que le corresponderán el amor. Lo que sí sabemos es que a menudo así ocurre, aun en relaciones muy difíciles.

La historia de Jennifer

La búsqueda de su madre biológica

Jennifer, de treinta y cuatro años de edad, nunca se ha casado y ha aprendido los lenguajes de amor de sus padres adoptivos, Jorge y Marta, y de su madre biológica, Cristina, pero después de haber experimentado conflicto con los tres. El resultado es una relación cercana muy positiva con sus padres adoptivos y una afectuosa relación con su madre biológica.

Durante los primeros trece años de la vida de Jennifer, Jorge y Marta le proporcionaron un ambiente estable y amoroso. Sin embargo, cuando Jennifer cumplió catorce años, comenzó a expresar el deseo de encontrar y conocer a su madre biológica. Sus padres adoptivos se opusieron con fuerza a esa idea. Sabían que la madre de Jennifer se drogaba cuando ella nació y había tenido múltiples parejas sexuales. No tenían ninguna razón para creer que fuera la clase de persona que causaría un impacto positivo en la vida de Jennifer.

La forma de razonar de Jennifer a sus catorce años fue: «Quiero conocer a mi madre. Si no me gusta, está bien, no tenemos por qué tener una relación, pero quiero conocerla». Jorge y Marta se habían resistido a los ruegos de Jennifer porque, a decir verdad, creían que no sería bueno para ella. Los dos años siguientes estuvieron marcados por frecuentes luchas sobre ese y otros asuntos. Cuando Jennifer cumplió los dieciséis años tenía un profundo sentimiento de falta de amor por parte de sus padres adoptivos y comenzó a tomar la iniciativa de encontrar a su madre. Con la ayuda de una amiga de la escuela, Jennifer logró localizar a su madre y ponerse en contacto con ella por teléfono. Su madre se sintió encantada de oírla y se pusieron de acuerdo a fin de reunirse.

Salieron a almorzar juntas en varias ocasiones y se relacionaban de manera positiva, todo esto sin que lo supieran los padres adoptivos de Jennifer. Al final, Cristina invitó a Jennifer a su apartamento para que conociera a su actual novio. Fue amable con Jennifer, y le agradó.

La discusión y el sermón

Alrededor de un año después, Jorge y Marta descubrieron lo que sucedía y respondieron con dureza.

—No puedo creer que nos hayas hecho esto —dijo Marta—, después de todo lo que hemos hecho por ti.

—Mi madre no es una mala mujer y me quiere —dijo Jennifer.

—Entonces, si te quiere tanto, ¿por qué no te vas a vivir con ella?

Marta no daba crédito a lo que acababa de decir.

—No quiero decir eso —añadió enseguida—. No tienes por qué irte a vivir con ella. Además, no puede ser buena para ti.

Marta comenzó a llorar sin control y Jennifer salió de la habitación.

Esa noche recibió un largo sermón de su padre, Jorge, acerca de cuánto deseaban lo mejor para ella y que la habían querido todos esos años y seguían queriéndola. Le contó el problema de su madre con las drogas y el estilo de vida que había llevado. «Por eso no queríamos que tuvieras contacto con ella», le dijo.

Jennifer escuchó. Su única respuesta fue: «Ya sé que ustedes me quieren, papá, pero deseo tener una relación con mi madre. No quiero hacerles daño a ustedes, pero ahora no puedo alejarme de ella». Jorge salió de la habitación y Jennifer se quedó llorando.

Su último año en el instituto fue problemático, pues Jennifer intentó mantener un contacto esporádico con Cristina sin decírselo a sus padres. Después se fue a la universidad, donde la vida se volvió mucho más fácil. Podía tener contacto tanto con sus padres como con su madre. Si sus padres planteaban preguntas sobre si veía a su madre, Jennifer solo lo negaba, y su madre nunca le preguntaba sobre sus padres adoptivos. Estaba sencillamente feliz de tener a Jennifer en su vida.

Al comienzo del segundo año de Jennifer en la universidad, el novio de su madre, que vivía con ella, se fue, y su madre se hundió en una profunda depresión. Durante ese tiempo, su madre volvió a consumir drogas y un año más tarde terminó en un centro de rehabilitación. Jennifer tuvo poco contacto con su madre durante ese año, a excepción de algunas llamadas telefónicas ocasionales que iniciaba y que casi siempre la dejaban llorando. Jennifer misma sufrió una ligera depresión y acudió a recibir consejería. Durante esas sesiones de consejería fue capaz de tratar sus sentimientos de abandono por parte de su madre y el sentimiento de que la controlaran sus padres.

Aprendizaje de los cinco lenguajes del amor

Jennifer llegó a reconocer que su madre biológica había tomado la decisión más sensata posible en ese momento de su vida y que sus padres adoptivos eran sinceros al pensar en sus mejores intereses cuando intentaron evitar que se pusiera en contacto con su madre. Comprendió intelectualmente lo sucedido, pero seguía luchando con sentimientos de abandono. «No estoy segura de que alguien me quiera de verdad», le dijo a su consejera. «En mi mente, sé que mi madre me quiere, y sé que mis padres me quieren; pero en lo emocional, gran parte del tiempo no me siento querida por nadie».

Durante esa sesión, su terapeuta le dio un ejemplar del libro *Los cinco lenguajes del amor*. «En un principio, este libro se escribió para matrimonios, ayudándoles a aprender cómo amarse el uno al otro», le dijo la consejera, «pero quiero que lo leas porque creo que te ayudará a comprender las dinámicas del amor».

Jennifer leyó el libro y pasó varias sesiones hablando de él con su consejera. Llegó a comprender que su lenguaje principal de amor era el de las palabras de afirmación. Fue por eso que se sintió tan atraída hacia su madre cuando realizó el contacto inicial. Su madre le expresaba muchas palabras de afirmación. Por otra parte, fue por eso que comenzó a sentir que sus padres no la querían cuando a los catorce años percibió

su oposición a la idea de que se comunicara con su madre biológica. Después de eso, escuchó muchas palabras de crítica y condenación por su parte hasta que se fue a la universidad, y las cosas comenzaron a calmarse mientras ellos pensaban que no veía a su madre.

Un año después, tras graduarse en la universidad y comenzar a trabajar en su ciudad natal, Jennifer tomó de nuevo el libro y volvió a leerlo. Esta vez se enfocó en descubrir cuál era el lenguaje de amor de sus padres y de su madre. Recordó los largos abrazos que su madre le daba cada vez que llegaba y cada vez que se iba. También recordó que muchas veces durante la conversación, Cristina le tocaba el brazo. Jennifer no siempre se había sentido cómoda con esos abrazos y toques, pero ahora sabía que el toque físico era el lenguaje principal de amor de su madre.

Llegó a la conclusión de que el lenguaje de amor de su papá era el de las palabras de afirmación. Siempre intentaba darle una perspectiva positiva a las cosas. Nunca se había sentido tan condenada por su papá como por su mamá. Aun en el peor de los momentos, su papá le expresaba palabras de afirmación, aunque muchas veces se negaran por su insistencia en que no viera a su madre. Jennifer tuvo más dificultad para descubrir cuál era el lenguaje de amor de Marta, pero al final concluyó que eran los actos de servicio.

Habla los lenguajes de amor de su familia

Con esa información, Jennifer comenzó a responder a las tres personas más importantes de su vida al hablarles en su lenguaje principal de amor cada vez que estaba a su lado. Si oía que Marta tenía invitados, horneaba unas galletas. Cuando iba a visitarlos, siempre le preguntaba: «¿Qué puedo hacer para ayudar mientras estoy aquí?». Si su madre adoptiva no sugería nada, buscaba algo y lo hacía. También comenzó a afirmar con palabras a su padre, a veces en privado y otras en presencia de su madre. Nunca trató de marcharse sin decirle algo positivo.

Cuando estaba con su madre biológica, Cristina, se disponía más para los abrazos y comenzó a tomar la iniciativa para poner su mano

en la espalda de su madre cuando pasaba a su lado en el sofá, y a darle un beso en la mejilla después de un abrazo.

En los tres frentes, las relaciones comenzaron a mejorar. Jennifer empezó a recibir palabras de afirmación y se encontró sintiendo un genuino afecto hacia Marta a pesar de esas ásperas palabras que habían dado vueltas en su mente por años: «Si te quiere tanto, ¿por qué no te vas a vivir con ella?». Jennifer comprendió que debido a que las palabras de afirmación eran su lenguaje de amor, se había sentido herida en lo más profundo ante esa declaración. Fue por eso que no había logrado borrarlas de su mente. Sin embargo, ahora escuchaba palabras de afirmación de Marta, y la grabación de ese distante mensaje comenzaba a desvanecerse. Sabía que Marta la quería, y comenzaba a sentirlo.

Más tarde, Jennifer contó su historia en una conferencia nacional para solteros. Fue obvio para mí que el sentido de bienestar de Jennifer se fortaleció mucho mediante el desarrollo de una relación afectuosa con sus tres padres.

No todo el mundo ha tenido la clase de luchas que enfrentó Jennifer con sus padres. Aun así, muchos adultos solteros tienen relaciones destrozadas o rotas con sus padres. La falta del sentimiento de amor paternal les deja un vacío que no logran llenar los éxitos académicos o profesionales. El mensaje de este capítulo es que no importa lo que haya ocurrido entre usted y sus padres, si toma la iniciativa para descubrir cuál es su lenguaje principal de amor y comienza a hablarlo, el potencial para que haya sanidad y reconciliación es real.

Por otro lado, quizá tenga una fuerte relación de amor con sus padres. Si es así, descubrir cuál es su lenguaje principal de amor solo fortalecerá esa relación.

La conexión con los hermanos

No todos los solteros tienen hermanos y hermanas, pero muchos sí los tienen. Como adultos solteros, las relaciones con los hermanos a menudo están matizadas por los hechos de la niñez y la adolescencia.

La naturaleza de la relación en los primeros años influye en la relación que haya como adultos. Esa influencia quizá sea positiva o negativa. Si la relación es positiva, se verá aun más fortalecida al descubrir el lenguaje principal de amor de sus hermanos y hermanas y al hablarlo con regularidad. Si las influencias negativas de la niñez siguen en la adultez, no hay nada con mayor potencial para sanar las heridas del pasado que expresar amor en el lenguaje principal de amor de los hermanos.

Las pecas de Brenda

Brenda era una hermosa muchacha soltera de cabello pelirrojo y pecas en la cara que me dijo:

—Cuando era pequeña, mi hermano, que es dos años mayor que yo, siempre se burlaba de mí por mis pecas. Me apodó Pecas y me presentaba a todos sus amigos con ese nombre. A mí nunca me gustaba, pero tampoco le daba demasiada importancia. Solo decía: "Me llamo Brenda", y lo dejaba pasar. Él sigue presentándome de esa manera aun ahora que los dos somos adultos.

«No tiene mucha importancia, pero...»

—No tiene mucha importancia, pero no me gusta. Desearía que me llamara solo Brenda.

—¿Se lo has dicho alguna vez? —le pregunté.

—No desde que estábamos en el instituto —me dijo—. Lo mencioné un par de veces, pero no sirvió de nada. Aparte de eso, tenemos una buena relación.

—¿Tienes idea de cuál es el lenguaje principal de amor de tu hermano?

—Creo que es el tiempo de calidad —me respondió—. Siempre llega y quiere hablar conmigo, en especial si está saliendo con alguna chica nueva. Quiere mis consejos sobre cómo responder o qué decir. Sabe que siempre habrá una taza de té y un sándwich para él en mi casa. Así que llega y hablamos.

—Entonces, ¿le das tu tiempo con libertad? —pregunté.

—Casi siempre —dijo—, aunque a veces tengo que hacer diligencias y le digo que se sienta como en su casa que yo regresaré más tarde. Duerme una siesta o ve la televisión, y retomamos nuestra conversación cuando regreso.

—¿Crees que tu hermano se siente querido de verdad por ti? —le pregunté.

—Espero que sí —respondió—. Debería sentirlo si el tiempo de calidad es su lenguaje de amor; le doy muchísimo tiempo de calidad.

—¿Y tú te sientes querida por tu hermano?

—Ah, sí —me dijo—. Mi lenguaje de amor es el de las palabras de afirmación. Siempre me dice lo inteligente que soy y lo mucho que agradece mis consejos.

—Suena como si los dos tuvieran una relación muy sana —le dije—, pero mejoraría si te dejara de llamar Pecas, ¿no es cierto?

—Sí —me dijo riendo.

La gran petición

—Entonces, ¿estarías dispuesta a intentar un experimento conmigo? —le pregunté.

—Si eso ayuda, intentaré cualquier cosa —me dijo.

—Una noche, cuando estés con tu hermano, dile que has estado leyendo un libro sobre la comunicación de amor a los familiares y que quieres hacerle una pregunta. La pregunta es esta: En una escala de cero a diez, ¿cuánto sientes que te quiero como hermana? Si te da un ocho, nueve o diez, lo cual supongo que hará, pregúntale cuánto te quiere él en una escala de cero a diez. Si te da una puntuación alta, dile que crees de verdad lo que dice y sientes su amor. Por consiguiente, tienes una petición que te haría sentir aun más querida.

»Pregúntale si estaría dispuesto a escuchar tu petición. Si dice que sí (¿cómo no iba a decir que sí?), solo dile: "Quiero que dejes de presentarme como Pecas. Si quieres, puedes llamarme Pecas cuando estemos solos, pero no vuelvas a llamarme Pecas en público. Solo preséntame como tu hermana, Brenda".

»Es probable que se quede sorprendido cuando le pidas eso porque tal vez no tenga idea de que eso te sigue molestando, pero necesita saberlo. Y si lo sabe, supongo que cambiará, y tú te sentirás aun más querida.

—¿Así de sencillo, de una forma tan directa? —me preguntó. Antes de que pudiera responderle, continuó—: Eso podría ser difícil. No quiero hacerle daño, y no deseo que piense que soy tonta.

—¿Es importante para ti que deje de presentarte como Pecas? —pregunté.

—Claro que sí —respondió.

—Entonces dale una oportunidad. Él no puede leer tus pensamientos. No es ninguna tontería, y no le harás daño por preguntarle. Le darás la información que necesita para expresarte amor de forma más eficiente.

—Lo intentaré —dijo, y luego nos despedimos.

Seis meses después recibí una carta de Brenda. Era una carta sencilla. En la parte de arriba había el dibujo de una cara llena de pecas y estas palabras debajo: «Dio resultados. Mi hermano respondió muy bien, y hace seis meses que no me presenta como Pecas. Gracias, Brenda».

Brenda demuestra un importante principio. Si los hermanos se sienten queridos, es mucho más probable que respondan a una petición sincera. Puesto que Brenda ya hablaba el lenguaje principal de amor de su hermano y él ya se sentía querido por ella, solo hizo falta una petición sencilla para que él abordara un asunto importante para ella, sobre lo que no había pensado en serio por años. Si, por otra parte, su hermano no se hubiera sentido querido, es probable que Brenda hubiera recibido una respuesta muy distinta. Cuando los hermanos no se sienten queridos, es posible que tomen cualquier petición como una demanda, y su respuesta quizá sea negativa. Repito, el amor es determinante en la forma en que una persona responde a una petición legítima.

De hermano a hermano

Para Esteban, el camino fue mucho más difícil.

—Mi hermano y yo nos peleábamos como el perro y el gato cuando éramos pequeños. Soy un año mayor que él. No sé si era una lucha por la superioridad o cualquier otra cosa. Ahora los dos somos adultos, pero seguimos sin tener una relación cercana. Si necesitara ayuda, no se la pediría.

—¿Quieres tener una mejor relación? —le pregunté.

—Claro que sí —respondió—. Somos hermanos. ¿Acaso los hermanos no deberían ser al menos cordiales el uno con el otro? No sé si quiero que seamos "colegas", pero me gustaría que nuestra relación fuese más estrecha.

»Mamá y papá están envejeciendo, y vamos a tener que enfrentarnos al asunto de cuidarlos de aquí a unos años. Con nuestra relación tal como es ahora, no sé si lográsemos ponernos de acuerdo en algo. Siento que sigue teniendo resentimiento contra mí, y no sé por qué. Nunca he tratado de gobernarlo.

Estuve de acuerdo con Esteban en que ya era momento de que hiciera el esfuerzo de mejorar la relación con su hermano. Le hablé sobre la importancia del amor emocional y de que todos tenemos tanques de amor emocional.

—Cuando el tanque de amor está lleno y nos sentimos amados en verdad por nuestros familiares, tendemos a tener relaciones positivas y que van mejorando. Sin embargo, cuando el tanque de amor está vacío y no nos sentimos amados por nuestros familiares, existe la tendencia a que se establezcan barreras entre nosotros. Tendemos a vernos el uno al otro bajo una luz negativa y puede que a veces lleguemos a la hostilidad mutua.

Avance hacia una relación de amor

—Nosotros no somos hostiles de forma abierta —dijo—, pero sin duda no es una relación de amor. Tomás se casó hace solo dos meses. No sé si eso nos acercará más o no.

—¿Tienes idea de cuál es el lenguaje principal de amor de tu hermano? —le pregunté. Esteban nunca había oído hablar de los lenguajes del amor y no sabía de lo que le hablaba.

Procedí a explicarle los lenguajes del amor y que cada uno de nosotros tiene un lenguaje principal de amor que nos habla a lo más profundo que los otros cuatro. Sugerí que el amor es la manera más poderosa de mejorar una relación.

—¿Y cómo descubro cuál es su lenguaje principal de amor? —preguntó Esteban—. No le veo mucho.

Le hice varias preguntas a Esteban sobre su hermano, pero sus respuestas no arrojaron mucha luz sobre cuál sería el lenguaje de amor de su hermano. Entonces sugerí que, ya que Tomás se acababa de casar, Esteban podía regalarles a él y a su esposa un ejemplar del libro *Los cinco lenguajes del amor*, el cual se enfoca en la manera de mantener vivo el amor en el matrimonio.

—Hay dos ventajas al hacer eso —le dije—. La primera es que si él y su esposa lo leen, fortalecerán su relación. La segunda es que tres meses después de regalarles el libro podrías preguntarle a su esposa si ha descubierto cuál es el lenguaje principal de amor de tu hermano.

Le sugerí que su cuñada era su mejor fuente para descubrir el lenguaje principal de amor de Tomás. Una vez que obtenga esa información, estaría preparado para encontrar formas de hablar ese lenguaje con Tomás. Le dije que casi le garantizaba que si comenzaba a hablar el lenguaje principal de amor de su hermano, la relación entre ambos empezaría a cambiar.

Dé el primer paso

No volví a ver a Esteban por unos seis meses. Cuando me encontré de nuevo con él, lo primero que me dijo fue:

—Descubrí el lenguaje principal de amor de mi hermano, pero estoy teniendo dificultades para hallar cómo hablarlo.

—¿Y cuál es su lenguaje de amor? —pregunté.

—Actos de servicio. Su esposa me dijo que ambos estuvieron de acuerdo en que su lenguaje principal de amor era ese. Sin embargo, veo a Tomás tan pocas veces que no sé cómo puedo hacer por él actos de servicio.

—El viaje de mil kilómetros comienza con un primer paso —le dije.

—Eso suena a filosofía —respondió Esteban.

—Es una buena filosofía —respondí—. ¿Estarías dispuesto a intentarlo?

—Claro, si me dice cuál podría ser ese primer paso —dijo Esteban asintiendo con la cabeza.

Después de hablar un rato sobre el estilo de vida y los intereses de su hermano, estuvimos de acuerdo en que Esteban podría ofrecerse a cuidar del perro de su hermano cualquier fin de semana en que Tomás y su esposa quisieran salir. Sin duda, eso sería un acto de servicio por parte de Esteban, y algo que quizá agradeciera su hermano. También sería lógico hacer una oferta así a un hermano y a su reciente esposa. Aunque Esteban y su hermano no hubieran tenido una relación cercana, sería lógico que un hermano hiciera algo semejante.

—Lo intentaré —dijo Esteban, y ambos nos despedimos.

Pasaron unos dos meses hasta que volví a encontrarme con Esteban. Esa vez, me dijo:

—Tengo planeado cuidar del perro de mi hermano dentro de tres semanas.

—Entonces es que aceptó tu oferta, ¿verdad?

—Sí, y pareció agradecido en verdad de que estuviera dispuesto a hacer eso.

—Muy bien, vas por buen camino.

—¿Pero cuántas veces puedo cuidar del perro? —preguntó—. ¿Y cómo va a mejorar eso nuestra relación?

Saque a pasear al perro, arregle la cocina, etc.

—Recuerda que el lenguaje principal de amor de tu hermano es los actos de servicio —le dije—. Cada vez que hagas un acto de servicio será como derramar amor en su tanque de amor. A medida que su tanque de amor comience a llenarse, se sentirá emocionalmente más unido a la persona que lo esté llenando. De modo que si cuidas de su perro una sola vez al año, será como derramar un litro de amor en su tanque de amor. Quizá él y su esposa querrán salir de vacaciones más de un fin de semana al año, lo cual puede permitirte derramar dos o tres litros más de amor.

—¿Pero qué más puedo hacer? —preguntó Esteban.

—Dile a su esposa que si tu hermano necesita ayuda con cualquier proyecto, tú estarías contento de poder ayudarlo si solo ella te hace una llamada. Después siéntate y espera esa llamada telefónica —le dije.

—Usted hace que parezca muy fácil.

—No será fácil cuando comiences a ayudarlo con los proyectos —le respondí.

Después supe que ese mismo mes Esteban ayudó a su hermano a cambiar su cocina. Antes de que terminara el año, ya había cortado el césped del jardín de su hermano dos veces mientras este estuvo en el hospital dos semanas, había cuidado el perro en tres fines de semana diferentes, había ayudado a su hermano a arreglar un muro de retención para un jardín de flores, y había trasplantado algunas flores del jardín de su casa al jardín de su hermano.

—Este año he pasado más tiempo con mi hermano que en los últimos quince años juntos —me dijo Esteban—. Siento que de nuevo nos estamos acercando. No hemos mantenido ninguna conversación profunda sobre el pasado. Solo es que ambos parecemos más adultos, y nos relacionamos el uno con el otro como adultos.

Listo para el siguiente nivel

—¿Estás listo para pasar al siguiente nivel? —le pregunté.

—¿Es que hay otro nivel? —respondió Esteban.

—Invítalo a él y a su esposa a comer —le dije—. Puede que para eso necesites la ayuda de tu novia.

—Es una buena cocinera. Podríamos hacer eso —sus ojos se iluminaron como si acabara de descubrir un nuevo juguete—. Mi hermano nunca ha estado en mi casa.

—Te daré otra idea —continué—. ¿Tiene tu hermano algún interés en los deportes?

—Es un fanático de los autos —dijo Esteban—, pero no va a las carreras muy a menudo, pues dice que las entradas son muy caras, así que las ve por televisión.

—Entonces compra cuatro entradas y llévalo a las carreras —le dije.

—¿Por qué cuatro?—preguntó Esteban.

—Para tu hermano y su esposa, y para ti y tu novia —le dije.

—Su esposa nunca iría a una carrera de autos, y mi novia con toda seguridad tampoco.

—Entonces compra dos entradas —le contesté—. Solo tú y tu hermano juntos por todo un día. Piénsalo.

—Sin duda, eso sería un nuevo nivel —dijo Esteban.

Todas esas conversaciones con Esteban se produjeron hace más de cuatro años. En la actualidad, él y su hermano tienen una afectuosa y cercana relación de amor. Esteban tiene una nueva novia y me dice que está pensando con seriedad en el matrimonio.

—Asegúrate de aprender a hablar su lenguaje principal de amor antes de casarte —le dije.

—Ya lo estoy hablando —me dijo con una sonrisa.

Esteban ha demostrado el poder que tiene el amor para derribar barreras y acercar a los miembros de la familia. Las familias se crearon para que fueran la unidad básica de cuidado en la sociedad. Aprender a hablar el lenguaje principal de amor de los demás dentro de la familia lo convierte en una realidad.

Preguntas para meditar

1. Enumere los nombres de sus familiares: madre, padre y hermanos. Usando una escala del 0 al 10 (con el 0 representando no ser querido, el 5 querido de alguna forma y el 10 muy querido), ¿hasta dónde se siente querido por cada uno de sus familiares?
2. ¿Por qué evaluó a cada familiar de la forma que lo hizo? ¿Qué está contribuyendo a los sentimientos de amor?
3. ¿Cuál cree que es el lenguaje principal de amor de cada familiar?
4. ¿Cuán eficiente cree que ha sido en cuanto a hablar sus lenguajes principales de amor? Responda a la pregunta poniendo el nombre de cada uno de sus familiares y escribiendo un número de la escala del 0 al 10 (el 0 significando que no lo sabe, el 5 expresando que en ocasiones, y el 10 que habla con fluidez el lenguaje).
5. Utilizando el esquema que aparece en la página siguiente, planifique una estrategia para expresar amor a sus familiares de forma más eficiente en las próximas semanas.

Notas

1. Éxodo 20:12.
2. Efesios 6:2-3.

Cómo decir «Te quiero» a mi familia

Anote a continuación cada familiar y su lenguaje de amor. Luego escriba unas cuantas formas de demostrarles amor a cada uno de ellos. Reflexione en las sugerencias de este capítulo para encontrar ideas.

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

Nombre: _____ *Lenguaje de amor:* _____

Mi respuesta de amor: _____

CAPÍTULO

10

Los lenguajes del amor y las citas amorosas

HE CONOCIDO A SOLTEROS que han renunciado al noviazgo. Descubren que es un camino sembrado de desengaños, frustración física, malentendidos y molestias incontables, todo lo cual se añade a un «mal viaje». Para otros, la simple idea de *no* tener una relación de noviazgo les resulta algo antinatural. ¿Cuáles son los factores a considerar?

En primer lugar, les recuerdo que el noviazgo no es una práctica universal. En muchas culturas, tanto con educación académica como sin ella, la idea en sí de que un muchacho y una muchacha establezcan una serie de momentos para estar juntos, para el propósito que sea, se consideraría tabú. Esas culturas tienen matrimonios estables. Por lo tanto, el noviazgo no es una parte necesaria del proceso de matrimonio.

Sin embargo, una vez dicho esto, debemos ser realistas y admitir que el noviazgo es una parte integral de la cultura occidental. Es más, algunos dicen que el noviazgo es la costumbre tribal favorita en los Estados Unidos. El hecho de que haya escollos y peligros en el sistema, no significa que el proceso en sí sea necesariamente malo. Por el contrario, puede que sea uno de los sistemas sociales más sanos en toda nuestra sociedad.

¿Por qué el noviazgo?

¿Cuáles son los propósitos del noviazgo? La razón por la que muchos solteros han fracasado en el juego del noviazgo es que nunca han comprendido con claridad sus objetivos. Si le pregunta a un grupo de solteros: «¿Por qué tienen relaciones de noviazgo?», las respuestas pueden variar entre «para pasar un buen rato» hasta «para encontrar pareja». En algún sentido general, sabemos que el fin de todo puede conducirnos al matrimonio, pero no lo tenemos tan claro respecto a otros objetivos concretos. Les enumeraré unos cuantos y les sugiero que añada otros a su lista a medida que piense en cuáles son sus objetivos personales.

Desarrolle relaciones íntegras con el sexo opuesto

Uno de los propósitos del noviazgo es *llegar a conocer a las personas del sexo opuesto y aprender a relacionarse entre sí como personas*. La mitad del mundo está formado por individuos del sexo opuesto. Si no aprendo el arte de forjar relaciones íntegras con «la otra mitad», de inmediato habré limitado mis horizontes de manera considerable. Dios nos hizo hombre y mujer, y es su deseo que nos relacionemos los unos con los otros como criaturas que poseen su imagen. Nuestras diferencias son numerosas, pero nuestras necesidades básicas son las mismas. Si queremos servir a las personas, lo cual es el más alto llamado en la vida, debemos conocerlas: hombres y mujeres. Las relaciones no pueden forjarse sin algún tipo de interacción social. En la cultura occidental, el noviazgo proporciona el marco para tal interacción[1].

Uno de los problemas es que nos han formado a fin de que nos veamos los unos a los otros como objetos sexuales en lugar de personas. Hace casi cincuenta años el psicólogo Erich Fromm escribió: «Lo que la mayoría de las personas en nuestra cultura quiere decir con ser adorable es en esencia una mezcla entre ser popular y tener atractivo sexual»[2]. Con la proliferación de la televisión por cable, las películas, y hoy en día la Internet, esta percepción de los demás como objetos sexuales ha llegado a grabarse en lo profundo de nuestro pensamiento.

Para algunas mujeres solteras, el objetivo silencioso de su estilo de vida es «volver loca la cabeza» de los hombres con los que se encuentran. Y muchos hombres solteros están contentos de que sus cabezas se vuelvan locas. Quienes van más adelante y dirigen su atención a la producción o la compra de revistas eróticas, a menudo se encuentran a sí mismos adictos a esa manera impersonal y desconectada de percibir a las personas del sexo opuesto. Cuando eso llega a ser una percepción fija, uno cesa, en su sentido más verdadero, de ser un ser humano. La persona se asemeja a un animal que juega con su juguete o permite que su propio ser sea un juguete con el cual jueguen otros animales.

Aprenda sobre la persona, la personalidad y la filosofía

El noviazgo brinda una oportunidad para romper esa percepción y ayudarnos a ver a las otras personas como algo más que objetos. En el noviazgo es donde uno descubre nombres, personalidades y filosofías. Estos son las cualidades de una persona. El nombre nos identifica como personas únicas. La personalidad revela la naturaleza de nuestra calidad de únicos, y la filosofía revela los valores mediante los cuales vivimos nuestra vida. Todas esas cosas no se descubren cuando nos sentamos y nos vemos el uno al otro como objetos, sino cuando nos acercamos y comenzamos a relacionarnos el uno con el otro.

En el noviazgo es donde descubrimos que toda mujer tiene una madre y un padre, y lo mismo ocurre con cada hombre. Conocidos o desconocidos, vivos o muertos, nuestros padres ejercieron su influencia en nosotros y, así, contribuyeron de manera profunda en nuestra forma de ser. La popularidad del libro de Alex Haley, *Raíces*, y la serie de televisión basada en el libro, dan evidencia de que todos estamos conectados a nuestro pasado. En la relación de noviazgo tenemos el potencial para excavar esas raíces. Toda persona tiene una historia personal que también ha tenido una gran influencia sobre la misma. En el contexto del noviazgo, se cuentan esas historias.

¿Por qué es importante el noviazgo? Porque nos ofrece un medio de conectar con otros como personas. Nuestra sociedad nos impulsa cada vez más a que vivamos dentro de nuestros propios capullos, pero nuestro aislamiento nos ha llevado a niveles más crecientes de soledad, vacío y, a veces, desesperación. Sin embargo, esa soledad no tiene por qué ser una prisión permanente. El noviazgo es una forma aceptable de salir del aislamiento y comunicarse con otros.

Jenny, una mujer soltera muy reservada, casi tímida, no salió con nadie en el instituto y solo dos veces cuando estaba en la universidad. No obstante, cuando se graduó y consiguió su primer empleo, comenzó a asistir a un grupo para solteros en una iglesia local. Aprovechó la oportunidad de salir a tomar un helado con un grupo menor y en ese contexto conoció a Pablo. Llevaban tres meses saliendo cuando Jenny me dijo: «No sé por qué he esperado tanto tiempo para comenzar. Una se siente muy bien conociendo a otra persona y dejando que esta te conozca». Jenny ha dado un gigantesco paso a fin de conocer a la gente como personas.

Veamos nuestros puntos fuertes y débiles

Un segundo propósito de las citas amorosas es *ser de ayuda en el desarrollo de la propia personalidad.* Todos estamos en proceso. Alguien ha sugerido que debiéramos llevar señales alrededor del cuello que dijeran: «En construcción».

Cuando nos relacionamos con otros en el contexto de las citas amorosas, comenzamos a ver que se muestran varios rasgos de la personalidad. Esto provoca un análisis personal y hace que exista una mayor comprensión propia. Reconocemos que algunos de esos rasgos son más deseables que otros. Llegamos a ver nuestros propios puntos fuertes y débiles. El conocimiento de un punto débil es el primer paso hacia el crecimiento.

El hecho es que todos tenemos puntos fuertes y débiles en nuestras personalidades. Nadie es perfecto. La madurez no es la falta de fallos.

Sin embargo, nunca debemos quedarnos satisfechos con nuestro estado actual de desarrollo. Si somos demasiado retraídos, no podemos ministrar con libertad a otras personas. Si, por otro lado, somos demasiado habladores, podemos llegar a abrumar a los que podríamos ayudar. Relacionarse con personas del sexo opuesto en una relación de noviazgo proporciona una manera de que nos veamos a nosotros mismos y cooperemos con el plan de Dios de crecimiento para nuestras vidas.

Hace varios años, un joven muy hablador me dijo: «Nunca me daba cuenta de lo desagradable que debí de haber sido hasta que comencé a salir con Estrella. Se pasa todo el tiempo hablando y eso me vuelve loco». Se había hecho la luz; se abrieron sus ojos. Vio en Estrella su propio punto débil y fue lo suficiente maduro como para dar pasos hacia el crecimiento.

Para él, eso significaba hablar menos y desarrollar sus capacidades para escuchar, una receta escrita en el primer siglo por uno de los apóstoles en la iglesia cristiana: «Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse»[3]. Lo que nos disgusta en otras personas es muchas veces una debilidad en nuestras vidas. Las citas amorosas pueden ayudarnos a vernos de forma realista.

El cambio de los puntos débiles de la personalidad no es siempre tarea fácil. Jenny, a la que conocimos antes, comprendió que su timidez iba en detrimento de sus relaciones con los demás. Después de graduarse, decidió acudir a consejería personal. Fue allí donde obtuvo la perspectiva y el ánimo para dar pasos por el buen camino. El primero de esos pasos fue asistir a un grupo para solteros en una iglesia local. El segundo fue obligarse a sí misma a salir con un grupo menor a tomar un helado. Lo más difícil para Jenny fue aprender a expresar sus ideas en ese grupo pequeño, a hablar sobre sí misma y a dejar que otras personas supieran de su experiencia académica y su vocación actual.

Necesitó seis meses para desarrollar la valentía de invitar a comer a Pablo, lo cual fue el primer paso en el desarrollo de su relación.

Una vez que ambos comenzaron a tener citas, Jenny sintió que Pablo era alguien en el que se podía confiar. Sintiéndose alentada por su consejera, comenzó a contarle a Pablo los detalles de su historia. Su interés en escuchar la animó a seguir adelante. En las primeras etapas, su consejera la alentó a que escribiera las cosas que quería decirle a Pablo esa noche y las preguntas que le haría sobre su vida. Al escribir esas cosas con antelación, Jenny tuvo la valentía de ponerlas en práctica. El cambio requiere esfuerzo, pero es un esfuerzo bien invertido.

Practique el servicio a los demás

Un tercer propósito del noviazgo es que ***brinda una oportunidad de servir a los demás***. El servicio es el más alto llamado en la vida. La historia está repleta de ejemplos de hombres y mujeres que descubrieron que la mayor contribución que puede hacerse a la humanidad está en darse a los demás. ¿Quién no sabe de la madre Teresa? Su nombre es un sinónimo de servicio. En África estuvo Alberto Schweitzer y en India, Mohandas Gandhi. La mayoría de las personas que han estudiado la vida de Jesús de Nazaret, el fundador de la fe cristiana del siglo primero, están de acuerdo en que su vida puede resumirse en su sencillo acto de lavarles los pies a sus discípulos. Él mismo dijo: «[Yo] no [vine] para que [me] sirvan, sino para servir y para dar [mi] vida en rescate por muchos»[4]. Les enseñó a sus discípulos: «El que quiera hacerse grande entre ustedes deberá ser su servidor»[5]. La verdadera grandeza se expresa en el servicio.

No quiero dar a entender la idea de que las citas debieran realizarse con un espíritu de mártir: «Pobre de mí, tengo que realizar este servicio como mi obligación», o «Si sirvo a este muchacho, le gustaré». El ministerio es diferente al martirio. El ministerio es algo que hacemos por los demás, mientras que el martirio es algo que otros provocan en nosotros.

El noviazgo es siempre una calle de dos sentidos. Sin duda, recibimos algo de la relación, pero también debemos contribuir a la vida de la persona con la que salimos. Se podría lograr un bien inmensurable si lográramos ver el servicio como uno de los propósitos del noviazgo. Más de una persona reservada podría «salir» mediante las sabias preguntas de la otra persona. Más de un fanfarrón se podría calmar mediante la verdad dicha en amor.

Tomar en serio el ministerio puede cambiar la actitud que tiene acerca de las relaciones de noviazgo. Lo formaron para «mostrar lo mejor de sí mismo» a fin de que la otra persona quede impresionada por usted. Por consiguiente, puede que haya sido reacio a hablar de los puntos débiles de su pareja, temiendo que se alejen de usted. El servicio genuino exige que hablemos la verdad en amor. No nos servimos el uno al otro evitando las debilidades mutuas.

Servicio al escuchar

Por fortuna, no todo nuestro servicio implica señalar los puntos débiles de nuestras parejas. A menudo los ayudamos con solo escuchar cuando nos cuentan sus luchas. Escuchar con empatía es una asombrosa medicina para el corazón herido. Pedro estaba saliendo con Patricia cuando el papá de ella murió de un ataque al corazón. Solo llevaban saliendo unas cuantas semanas, pero Pedro sintió que ella quería que él estuviera a su lado. Así que se sentó al lado de la familia en el servicio memorial y acompañó a Patricia al entierro. Las semanas siguientes a menudo le hacía preguntas sobre su papá y dejaba que ella hablase con franqueza de sus recuerdos.

Al hacer eso, la estuvo ayudando a que procesara el dolor que la asoló de manera tan profunda. Si no hubieran estado saliendo, él no habría tenido esa oportunidad para servir, lo cual fue de gran ayuda para Patricia.

Descubrimiento de la persona con la que nos casaremos

Otro propósito obvio del noviazgo es *ayudarnos a descubrir la clase de persona con la que nos casaremos*. Como señalamos antes, en algunas culturas se arreglan los matrimonios. Se establecen contratos entre las respectivas familias. La elección se realiza sobre la base de consideraciones sociales, financieras o religiosas. Se supone que la pareja desarrolle amor una vez casada. En la cultura occidental el proceso se deja en manos de los individuos implicados. A decir verdad, prefiero este proceso. El noviazgo está diseñado para ayudarnos a obtener una idea realista de la clase de persona que necesitamos como compañera de matrimonio.

Tener citas con personas de diferentes personalidades nos proporciona criterios para realizar sabios juicios. Alguien que haya limitado la experiencia de las citas, puede que después del matrimonio se vea asaltado por pensamientos así: *¿Cómo son otras personas? ¿Habría tenido un mejor matrimonio con otro tipo de pareja?* Esas preguntas pueden plantearse en todas las parejas, en especial cuando hay problemas en el matrimonio. «Sin embargo, el individuo que mira atrás a una vida social completa antes del matrimonio está mejor equipado para responder a las preguntas. No es probable que esa persona construya un mundo de sueños porque la experiencia le habrá enseñado que todos somos imperfectos»[6].

¿Qué sería más difícil que encontrar a alguien con el cual vivir en armonía y satisfacción los próximos cincuenta años? Las variables son muchas. La vieja idea es que los polos opuestos se atraen. Hay verdad en esto, pero los polos opuestos también se repelen. Por eso hay parejas que pueden sentirse muy atraídas antes del matrimonio y muy desilusionadas después. La realidad es que cuanto más similares seamos, menos conflictos tendremos. La similitud es sobre todo importante cuando se trata de los asuntos grandes de la vida, tales como los valores, la espiritualidad, la moral, si tener hijos o no y cuántos, y los objetivos vocacionales. El noviazgo ofrece el contexto para explorar respuestas a esas preguntas y determinar nuestra idoneidad para el matrimonio.

¿Y los lenguajes del amor?

Quizá haya observado que, hasta este punto, no hemos hablado del amor como un elemento en el proceso de noviazgo. Esto se debe a que eso debería ser obvio. El amor genuino se conecta con todas las ideas de las que hemos hablado sobre el noviazgo. Una actitud de amor es la que debiera motivar a una persona a relacionarse con otras como personas en vez de como objetos, a desarrollar la propia personalidad a fin de lograr alcanzar su potencial para hacer bien en el mundo, y a servir a su pareja y buscar alentar a esa persona a alcanzar también su potencial. Al buscar una pareja, el amor es la motivación fundamental, la cual no solo conduce al matrimonio, sino a un matrimonio de éxito.

Si todo eso es cierto, aprender a expresar amor en un lenguaje en el que se alimentará mi pareja se convierte en algo de suma importancia. Cuando la pareja se siente querida, es mucho más probable que esté dispuesta a una auténtica relación en la que se ayuden el uno al otro. Por lo tanto, sus relaciones de noviazgo se fortalecerán si aprende a hablar el lenguaje principal de amor de la persona con la que sale.

Más allá del hormigueo: Sheila y Nelson

Sheila y Nelson se conocieron cerca del final de su primer año de universidad y llevaban saliendo unos dos años y medio. Ambos eran veteranos y estaban pensando en la escuela de postgrado. También hablaban en serio sobre su relación.

«Siento como si estuviéramos perdiendo algo —me dijo Nelson—. Nuestra relación siempre ha sido buena, pero es como si la emoción se hubiera esfumado. Hubo un tiempo en que hablábamos de casarnos después de graduarnos, pero ahora no estamos seguros. Si tiene tiempo, nos gustaría hablar con usted sobre eso».

Dos semanas después, Sheila y Nelson llegaron a mi oficina. Después de pasar una hora escuchando su historia, me pareció que formaban una pareja que tenía la base para una relación duradera. Sin embargo, a fin de comprobar mi propia perspectiva, sugerí que ambos realizaran un test de personalidad. Ese tipo de prueba implica responder a una serie

debiera casarse. Es más, es probable que sienta un «hormigueo» por casi todas las personas con las que se cite. Ese «hormigueo» es el que nos motiva a querer pasar tiempo con la otra persona. Cuando tiene citas amorosas, algunas veces el «hormigueo» se disipa enseguida y la relación nunca llega a resultar. Por otro lado, el «hormigueo» puede desarrollarse y convertirse en la obsesión emocional que denomino la experiencia de «enamorarse». Nada de eso requiere mucho esfuerzo ni pensamiento. Todo lo que hizo fue presentarse, y las emociones tomaron las riendas. Sin embargo, una relación matrimonial diseñada para durar toda una vida requiere algo más que esos sentimientos eufóricos y obsesivos.

Un tiempo para una discusión seria

No debemos permitir que la euforia nos impida ver obvias diferencias entre nosotros en asuntos fundamentales con respecto a la vida. Por eso he hecho énfasis en cosas como los valores, la moral, la espiritualidad, los intereses sociales, las visiones vocacionales y el deseo o falta de deseo de tener hijos. Si la euforia no nos ciega, la relación de noviazgo brinda el contexto para una discusión seria sobre esos asuntos. Si ambos estamos demasiado separados con respecto a esos asuntos fundamentales, deberíamos ser lo bastante sabios para expresar agradecimiento por la contribución mutua realizada y tomar caminos diferentes. Casarse en la cumbre de la euforia del «enamoramiento» y pasar por alto esos asuntos más fundamentales es disponerse uno mismo para un matrimonio doloroso y difícil.

Sara fue lo bastante sabia para darse cuenta de eso. A ella y a su prometido, Roberto, les asignaron la responsabilidad durante una conferencia de llevarme a cenar una noche. En el curso de nuestra conversación me contó lo útil que fue para ella el libro *Los cinco lenguajes del amor.*

—Yo había estado saliendo con otro muchacho más o menos un año antes de conocer a Roberto —me dijo—. Me sentía amada de verdad. Supongo que quizá estuviera "enamorada". Entonces, cuando Roberto se cruzó en mi camino, había algo diferente en él. No eran tanto las emociones. Admiraba lo que era. Admiraba su carácter y la manera en que invertía su vida trabajando con chicos problemáticos en el club local para muchachos.

»Después de comenzar a citarnos, me molestaba no tener por él los mismos sentimientos emocionales que tuve por mi novio anterior. Era mucho más la clase de persona con la que quería casarme, pero no podía comprender por qué seguía teniendo unos sentimientos tan fuertes hacia el otro muchacho. Entonces un día estaba leyendo su libro sobre los lenguajes del amor. Mi madre me había prestado un ejemplar. Estaba escrito para parejas casadas, pero tenía sentido para mí.

»Cuando terminé de leerlo, comprendí que mi lenguaje de amor era el toque físico, y a eso se debía que siguiera teniendo sentimientos hacia mi ex novio, pues era muy dado al toque. Ponía su brazo alrededor de mis hombros en el cine. Nos tomábamos de las manos cada vez que salíamos del auto para ir a otro lugar. Me abrazaba y me besaba cada vez que nos despedíamos, mientras que Roberto no era dado al toque. Al menos en esa etapa de nuestra relación, no me tocaba mucho.

»Me imagino que no quería que la parte física de nuestra relación se convirtiera en lo principal, así que se retraía y por eso no me sentía cerca de él en lo emocional. Cuando hablamos del asunto y Roberto me explicó por qué no respondía más de manera física, le agradecí sus esfuerzos por retraerse del toque físico hasta que nos conociéramos mejor.

»Desde luego, ahora sí que me toca —dijo riéndose—. Mi tanque de amor está rebosante.

—Siempre quise tocarla —dijo Roberto—. En el pasado tuve relaciones en las que el toque físico era casi todo lo que ambos teníamos

en común. No quería que eso ocurriera en esta relación. Quería llegar a conocerla como persona y estar seguro de que había un interés mutuo.

Compromiso con un núcleo de creencias

—En realidad, le agradezco eso —dijo Sara—. Mientras más le conocía, más segura estaba de que era la clase de persona con la que quería casarme. Cuando al fin llegaron los toques, supe que era la persona a la que quería abrazar y besar el resto de mi vida. Por eso le dije que sí cuando me propuso casarme con él.

Los buenos matrimonios se forjan sobre una combinación de amor emocional y un compromiso común con un núcleo de creencias sobre lo que es importante en la vida y lo que desearíamos hacer con nuestras vidas. Hablar el lenguaje principal de amor de la otra persona crea el clima emocional donde esas creencias se pueden demostrar en la vida cotidiana.

Preguntas para meditar

Al reflexionar sobre sus citas amorosas en la actualidad y en el pasado, responda las siguientes preguntas.

1. ¿Hasta qué grado le vi como una persona en lugar de como un objeto?
2. ¿Cuán bien descubrí su personalidad, su historia, sus valores, su moral o su religión?
3. ¿Qué descubrimientos hice sobre mí mismo en esa relación?
4. ¿Qué cambios positivos realicé?
5. ¿De qué formas ayudé a mi pareja?
6. ¿Hasta qué punto fui bueno para escuchar con empatía y enfrentar las debilidades?
7. ¿Por qué decidí casarme o no casarme con esa persona?
8. Si ambos hubiéramos conocido cuál era nuestro lenguaje principal de amor, ¿cuán determinante hubiera sido eso en nuestra relación?

Notas

1. Las primeras dos páginas de este capítulo aparecieron por primera vez en el libro de Gary Chapman, *Toward a Growing Marriage*, Moody, Chicago, 1996, pp. 15-16.
2. Erich Fromm, *El arte de amar*, Ediciones Paidós Ibérica, S.A., Barcelona, España, 2003, pp. 1-2 (del original en inglés).
3. Santiago 1:19.
4. Mateo 20:28.
5. Mateo 20:26.
6. Chapman, *Growing Marriage*, p. 20.

CAPÍTULO

11

¿Debería el amor conducir al matrimonio?

ESTABA SENTADO EN MI ESCRITORIO un sábado en la mañana, ordenando papeles, cuando recibí una llamada de Marcos. Nos conocemos desde hace más de treinta años. Participé en las bodas de sus hijos y presidí el funeral de su esposa hace cinco años. Había acompañado a Marcos en su dolor, pero podía decir por el tono de su voz que algo era diferente. No me llevó mucho tiempo descubrir que mi suposición era cierta. Después de hacerle las típicas preguntas para ponernos al día, me dijo:

—Te llamo para decirte que voy a casarme.

—¿Casarte? —exclamé con emoción—. ¿Cuándo?

—El día de Navidad —respondió—. Todos mis hijos y nietos estarán aquí, así que decidimos que ese sería un buen momento para la boda.

—Bueno, ¡felicidades! —le dije—. Me alegro por ti.

—Me gustaría que fueras parte de la ceremonia —me dijo—. Vamos a casarnos en su iglesia, y su pastor dirigirá todo. Con todo, ambos queremos que tú también tomes parte.

—Sería un honor para mí —le respondí.

Marcos y yo concluimos nuestra conversación, y yo subí al piso superior para darle a mi esposa la buena noticia. «Me sorprende que

haya esperado tanto tiempo», me dijo como dándolo por hecho. Ambos supimos que Marcos había estado saliendo con Silvia unos tres años. El esposo de ella murió dos meses antes que la esposa de Marcos. Era una señora con fuertes compromisos cristianos y con una activa participación en la vida de la comunidad. Ella y Marcos tenían muchas cosas en común.

Tanto Karolyn como yo nos sentíamos bien con respecto a su relación. Debido a su edad y experiencias pasadas, ni Marcos ni Silvia sintieron la necesidad de recibir consejería prematrimonial. Ambos habían sido bastante felices en sus anteriores matrimonios y suponían que volverían a estar felizmente casados.

Dos años después Marcos volvió a llamarme. Su tono de voz era mucho más serio. «Creo que necesito ayuda», me dijo. «Tenemos graves desacuerdos, y parece que no somos capaces de llevarnos bien. Es posible que cometiera un error al volverme a casar. Parece que ninguno de los dos es muy feliz».

Durante los tres meses siguientes, me reuní con Marcos y Silvia. Nos abrimos paso a través de cierto número de conflictos con respecto a los hijos, los muebles, el dinero, la jubilación, los vehículos y la iglesia. Sin embargo, en la raíz de todos sus conflictos pendientes había un tanque de amor vacío. Ninguno de los dos se sentía amado por el otro. Su noviazgo duró tres años, así que la obsesión del enamoramiento llegó a su fin antes de casarse. De modo que debido a que tenían tantas cosas en común y disfrutaban al estar juntos, no lo vieron como un problema. Sabían por las experiencias pasadas que la obsesión del enamoramiento era temporal. No obstante, dos años después de la boda sus diferencias, que raras veces salían a la luz antes del matrimonio, llegaron a ser polémicas. Y la falta de amor emocional creaba un clima de tensión. No se gritaban el uno al otro; eran demasiado maduros para eso, pero ambos admitían que vivían con un alto nivel de frustración emocional.

Un hombre trabajador que no lo «entendía»

Lo que descubrí fue que el lenguaje principal de amor de Silvia era el tiempo de calidad. Antes del matrimonio, Marcos había hablado su lenguaje de amor con fluidez. En sus citas, le daba su total atención. Ella se sentía amada en verdad aun después que desapareciera la obsesión del enamoramiento. Sin embargo, después de la boda, descubrió que vivir con Marcos era muy diferente a tener citas con Marcos. Era una persona hiperactiva, y siempre había «cosas que hacer». Había que cortar el césped, podar arbustos, recoger hojas, lavar autos, pintar paredes, cambiar alfombras. Siempre había algún proyecto.

—Es un hombre muy trabajador —decía Silvia—. El problema es que nunca tiene tiempo para mí. No es que no agradezca lo que hace. Lo hago, ¿pero qué tiene de bueno si no tenemos tiempo el uno para el otro?

Por otro lado, Marcos no llegaba a entenderlo en realidad.

—No la comprendo —decía—. A la mayoría de las mujeres les encantaría tener un esposo como yo. ¿Cómo puede decir que no la quiero?

En lugar de responder a las preguntas de Marcos antes de tiempo, cambié la conversación preguntando:

—En una escala del cero al diez, ¿cuánto amor sientes que viene de Silvia?

Guardó silencio por un momento y luego dijo:

—Ahora mismo más o menos cero. Lo único que hace es criticarme. Nunca pensé que llegaríamos a esto. Antes de casarnos, siempre era positiva. Cuando pinté la sala de su casa y cambié las ventanas de su cuarto, le faltaban las palabras para expresar lo estupendo que era. Ahora hago lo mismo en nuestra casa y eso no cuenta para nada.

Para mí era obvio que el lenguaje principal de Marcos era el de las palabras de afirmación. En lugar de explicarlo, le di un ejemplar de *Los cinco lenguajes del amor* y dije:

—La respuesta a su matrimonio está en este libro. Quiero que lo lean con atención, y de aquí a dos semanas quiero que me digan por qué ninguno de ustedes se siente amado.

No creo que ninguno de los dos se quedara muy impresionado con mi enfoque, pero ambos estuvieron de acuerdo en leer el libro.

Dos semanas más tarde, la atmósfera era muy distinta. Ambos entraron en mi oficina sonriendo.

—Ahora sabemos por qué querías que leyéramos este libro antes de casarnos —dijo Silvia—. Me gustaría haberte escuchado entonces.

Me resistí al deseo de decir: «Y a mí también me gustaría que lo hubieras hecho», pero en lugar de eso, indiqué:

—No puedes volver a vivir los últimos dos años, pero puedes hacer que el futuro sea muy diferente.

Cómo se llena el tanque de amor de Silvia

—Entonces, ¿cuál es el lenguaje de amor de Silvia? —le pregunté a Marcos.

—El tiempo de calidad, sin duda —respondió.

—¿Y cuál es tu lenguaje de amor?

—Las palabras de afirmación. Por dos años estuve haciendo proyectos cuando necesitaba que me sentara a su lado en el sofá y hablara con ella, que hiciéramos viajes en el auto al campo y que saliéramos a pasear después de comer. Yo estaba siempre demasiado ocupado para esas cosas. Ahora me doy cuenta que estaba equivocado. Debido a que no hablaba su lenguaje de amor, hizo lo único que sabía: quejarse. Eso, desde luego, era como un cuchillo para mi corazón. Sus quejas me herían en lo más profundo.

—Ahora comprendo lo que hacía —dijo Silvia—. Mi tanque de amor estaba muy vacío, pero ni siquiera me daba cuenta que tenía un tanque de amor. Hacía lo que era natural para mí; trataba de expresar mi necesidad. Ahora veo que eso lo recibía como una condenación. En lugar de afirmarlo por todas las cosas buenas que hacía, lo criticaba

porque no satisfacía mi necesidad. Los dos nos hemos disculpado el uno con el otro, y sabemos que el futuro va a ser diferente.

—Yo le he prometido que tendremos una noche de cita cada semana —dijo Marcos—. Y que daremos un paseo después de cenar al menos una noche a la semana, o quizá dos. Y cada tres meses, vamos a hacer juntos un viaje de fin de semana.

—Es como si comenzáramos de nuevo nuestro matrimonio —dijo Silvia—, solo que esta vez sabemos cómo amarnos el uno al otro. Marcos es uno de los hombres más trabajadores que he conocido jamás. Y de ahora en adelante, voy a darle todo el mérito que merece.

Ya han pasado ocho años desde esa conversación con Marcos y Silvia. Hace poco Silvia me dijo: «No tengo palabras suficientes para darte las gracias por el tiempo que pasaste con nosotros. Literalmente salvó nuestro matrimonio».

Y Marcos me dijo: «Quiero que sepas que no podría ser más feliz». Marcos y Silvia descubrieron en medio de una crisis lo que podrían haber descubierto en su noviazgo. Es lamentable que hicieran lo que miles de personas hacen: suponer que la relación de amor continuará después del matrimonio sin esfuerzo alguno. Antes del matrimonio, los dos hablaban el lenguaje de amor del otro, pero no eran conscientes de lo que hacían. El contexto de las citas hacía fácil para Marcos darle a Silvia tiempo de calidad. Ella era el centro de su atención mientras estaban juntos. Debido a que se sentía amada, era fácil darle a él palabras de afirmación.

Si el amor romántico conduce al matrimonio, asegúrese de seguir hablando el lenguaje de amor de su pareja. Recuerde que eso requiere esfuerzo, pero es algo que vale la pena. Tenga en mente que el contexto del matrimonio es muy diferente al del contexto del noviazgo. En el esquema más amplio de la vida matrimonial, Marcos se ocupaba con cosas que creía que serían importantes para ella, pasando por alto lo más importante: tiempo de calidad. Cuando Silvia dejó de darle palabras de afirmación, su tanque de amor se quedó vacío. Sin amor

emocional, sus diferencias se convirtieron en campos de batalla, y ambos se cuestionaban si fue sabio que se casaran. Sin entender la naturaleza del amor, no cabe duda que su matrimonio habría terminado en divorcio.

¿Por qué casarse?

El matrimonio: Una meta de la mayoría de los estadounidenses

Esto quizá plantearía la pregunta: ¿Por qué casarse? Con tantos matrimonios que acaban en divorcio, ¿por qué correr el riesgo? La simple respuesta es que el deseo de amar y ser amado es lo que conduce a los individuos a entrar en una relación de pacto matrimonial. A pesar del incremento de los divorcios, la cohabitación y la maternidad fuera del matrimonio, este sigue siendo una aspiración de la mayoría de los estadounidenses. Un reciente estudio reveló que noventa y tres por ciento «de los estadounidenses sitúan el "tener un matrimonio feliz" como uno de los objetivos más importantes, o muy importantes»[1].

Con ese deseo, sin embargo, hay también temores realistas. Un estudio que exploraba la actitud de los alumnos universitarios en la actualidad concluyó: «Están desesperados por tener un solo matrimonio, y quieren que sea feliz. No saben si eso es ya posible»[2].

Confío desde lo más profundo en que si los alumnos universitarios, y otros adultos solteros, logran comprender la naturaleza del amor y cómo expresarlo de manera eficaz, tendrán los «matrimonios felices» que desean. Además, mi ruego para todo soltero que lea este libro es que: (1) aplique estos principios en todas sus relaciones de noviazgo, (2) acepte la emoción de la obsesión del enamoramiento como lo que es: emocionante, pero pasajera, y (3) se comprometa a un amor deliberado expresado en el lenguaje principal de amor de la otra persona.

Cuando los que tienen relaciones de noviazgo hacen esas cosas, pueden evaluar los demás aspectos de la vida que les ayudarán a tomar una decisión sabia en cuanto al matrimonio.

Siete propósitos comunes

Antes de explorar esos «otros aspectos», quizá debiéramos hacer una pausa lo bastante prolongada para preguntarnos: «¿Cuál es el propósito del matrimonio?». Si le hace esa pregunta a una docena de amigos, puede que reciba doce respuestas diferentes. Estas son algunas de las respuestas que he recibido de personas solteras:

1. *Compañerismo*
2. *Relación sexual*
3. *Amor*
4. *Provisión de un hogar para los hijos*
5. *Aceptación social*
6. *Ventaja económica*
7. *Seguridad*

¿Acaso no pueden lograrse esos objetivos fuera del matrimonio? Sí, aunque abundantes investigaciones revelan que las parejas casadas son más felices, más sanas y están en una mejor posición económica[3]. Aun así, el propósito del matrimonio es más profundo que alguno de esos siete objetivos.

Un propósito más profundo

En el antiguo relato bíblico de la creación, Dios dice de Adán: «No es bueno que el hombre esté solo». La respuesta de Dios a la necesidad del hombre fue: «Voy a hacerle una ayuda adecuada»[4]. La palabra hebrea para ***adecuada*** significa literalmente «cara a cara». El cuadro es que Dios creó a alguien con el que el hombre tuviera una relación cara a cara. Eso habla de ese tipo de relación personal y profunda mediante la cual los dos se unen en una unión inquebrantable que satisface los más hondos anhelos del corazón humano.

El matrimonio es la respuesta de Dios a la necesidad más profunda del ser humano: la unión de una vida con otra. Sin duda, el mismo relato antiguo de la creación dice de Adán y Eva: «Serán una sola carne»[5].

La historia psicológica del hombre está repleta de ese deseo de conexión o unidad. Creo que el matrimonio se creó para ser la relación más íntima de todas las relaciones del ser humano. El esposo y

la esposa van a convivir en el ámbito intelectual, emocional, social, físico y espiritual, y van a disfrutar la vida hasta un grado tal que puede decirse que se convierten en «una sola carne». Eso no significa que las parejas casadas pierdan su individualidad, pero sí significa que tienen un profundo sentido de unidad.

Este tipo de unión no se produce sin el profundo y duradero compromiso que fundamenta el matrimonio. El matrimonio no es un contrato para legalizar las relaciones sexuales. No es una simple institución social para proporcionar cuidado a los hijos. No es solo una clínica psicológica donde recibimos el apoyo emocional que necesitamos. No es un medio para ocupar una posición social o una seguridad económica. El propósito decisivo del matrimonio ni siquiera se logra cuando es el vehículo para el amor y el compañerismo, por valiosas que sean ambas cosas.

El propósito supremo del matrimonio es la unión de un hombre y una mujer en el nivel más profundo posible y en todas las esferas de la vida que, a su vez, produce el mayor sentido posible de satisfacción a la pareja y al mismo tiempo sirve mejor a los propósitos de Dios para sus vidas.

La naturaleza de la unión matrimonial

Si la meta del matrimonio es la unión profunda de dos individuos en todas las esferas de la vida, ¿qué implicaciones tiene esa meta para un individuo que está considerando casarse? Es obvio que el hecho de casarse no le brinda a la pareja esa clase de unidad. Existe una diferencia entre «estar unidos» y «unidad». Como dijo en una ocasión un predicador: «Cuando uno ata las colas de dos gatos y los pone colgando en una valla, los tiene unidos [...] pero la unidad es un asunto diferente».

Si nuestra meta es ser uno, la pregunta clave antes del matrimonio debiera ser: «¿Qué razones tenemos para creer que podemos llegar a ser uno?». Al examinar las esferas intelectuales, sociales, emocionales, físicas y espirituales de la vida, ¿qué descubrimos? ¿Tenemos suficientes cosas en común en esos campos a fin de ofrecer un fundamento para la unidad? Ninguna casa debería construirse sin un buen cimiento. Asimismo, ningún matrimonio debería iniciarse hasta que la pareja explore los cimientos.

¿Qué significa eso en un sentido práctico? Significa que las parejas que piensan en el matrimonio debieran pasar tiempo hablando sobre cada una de las esferas básicas de la vida para determinar quiénes son ellos. He conocido a muchas parejas casadas que tienen muy poco entendimiento de sus intereses intelectuales mutuos. Muchos se casan solo con un entendimiento superficial de la personalidad o de las características emocionales de su pareja. Otros se casan pensando que los valores religiosos y morales no son importantes y por eso emplean muy poco tiempo para considerarlos. Si quiere un matrimonio íntimo, ¿acaso no tiene sentido considerar el fundamento? Si es así, siga leyendo, pues las páginas restantes de este capítulo son para personas solteras con relaciones de noviazgo que quieren evaluar el fundamento de su relación (mientras intentan hablar el lenguaje de amor de su pareja) a la vez que consideran el matrimonio.

Unidad intelectual

Les haré algunas sugerencias prácticas a fin de explorar el fundamento de la unidad intelectual. Aparten un tiempo concreto para hablar sobre la clase de libros que leen el uno y el otro. Eso revelará cuáles son algunos de sus intereses intelectuales. Si uno no lee libros, eso también es revelador. ¿Leen el periódico con regularidad? ¿Qué revistas leen? ¿Qué tipo de programas de televisión les gustan más? ¿Qué asuntos exploran en Internet? La respuesta a todas estas preguntas indicará algunos de sus intereses intelectuales.

También se debería considerar las notas de la escuela y la cantidad de educación académica recibida. Eso no significa que se deban tener los mismos puntos de interés intelectual, pero debieran ser capaces

de comunicarse el uno con el otro de alguna manera en el mismo plano intelectual. Muchas parejas han despertado poco después de casarse para descubrir que cierta esfera de la vida estaba fuera de los límites debido a la incapacidad de comprenderse el uno al otro. Antes del matrimonio, nunca lo consideraron.

No me refiero a la perfección, sino a los fundamentos. ¿Tienen suficiente en común intelectualmente que les dé una base para el crecimiento? Quizá esa pregunta se responda mejor intentando realizar algunos ejercicios de crecimiento. Pónganse de acuerdo en leer el mismo libro y emplear algo de tiempo de calidad hablando de sus conceptos. Una vez a la semana lean un artículo en el periódico o en la Internet y hablen de sus méritos y sus implicaciones. Eso revelará mucho con respecto a su estatus actual y su potencial para el futuro crecimiento en la intimidad intelectual.

Unidad social

Somos criaturas sociales, pero tenemos diferentes intereses sociales. Usted mismo debe explorar el fundamento. ¿Es él un fanático de los deportes? ¿Cuántas horas a la semana pasa delante de la televisión? (¿Cree que va a cambiar después del matrimonio?) ¿Cuáles son sus intereses musicales? ¿Y sobre la ópera... el ballet... la música *gospel*? Recuerdo a la joven esposa que dijo: «Él quiere que todo el tiempo esté sonando esa tonta música campesina, ¡y yo no la soporto!». Eso nunca pareció importante antes del matrimonio. ¿Por qué? ¿Quizá se debiera a la obsesión del «enamoramiento»?

¿Qué tipo de actividades recreativas les gustan? ¿Ha oído alguna vez hablar de las «viudas de golf»? ¿Les gustan las fiestas? Y si es así, ¿qué tipo de fiestas? Esas son preguntas que uno no puede dejar sin responder.

«¿Debemos tener los mismos intereses sociales?», puede que pregunte. No, pero deben tener un fundamento para la unidad. ¿Tienen suficiente en común de forma que pueden comenzar a crecer juntos? Ese crecimiento social debiera comenzar antes del matrimonio. Si no sucede así, no es probable que vaya a comenzar después. Póngase a prueba. Acuda a actividades que no haya aprendido a disfrutar antes. Compruebe si pueden aprender a disfrutar de algunas de las mismas cosas. Si descubren que ambos marchan en lo social en dos direcciones, recuerden que el objetivo del matrimonio es la unidad. Pregúntese: *Si nunca cambia sus actuales intereses sociales, ¿seré feliz viviendo a su lado el resto de mi vida?*

¿Y sus personalidades? ¿Podría escribir un párrafo descriptivo sobre el tipo de persona que es usted? Entonces, ¿por qué no hacerlo y que también lo haga su pareja en potencia? Coméntenlo entre sí y analicen los conceptos que tienen sobre ustedes mismos comparado con la forma en que les parecen a los demás.

Se dice que «los polos opuestos se atraen entre sí». Eso es cierto, pero los polos opuestos no siempre se llevan bien el uno con el otro. ¿Se comprenden el uno al otro lo bastante bien para creer que pueden trabajar como equipo? Sin duda, su personalidad puede complementar a la de la otra persona, ¿pero esta quiere complementarse?

¿A qué disputas se han enfrentado en su relación de noviazgo? ¿Qué consideran como esferas de problemas en potencia cuando piensan en vivir juntos? Hablen de estas cosas con franqueza. ¿Pueden realizar progresos para vencer esas dificultades antes del matrimonio? Si es un problema sin resolver antes del matrimonio, crecerá después del matrimonio.

Eso no significa que las personalidades de los dos deban ser idénticas: eso podría dar lugar a un matrimonio aburrido. Sin embargo, debería haber una comprensión básica de la personalidad del otro y alguna idea sobre cómo se relacionarán entre sí. El matrimonio no resolverá los choques de personalidades.

Unidad emocional

Debido a la euforia de la experiencia del «enamoramiento», muchas parejas sienten que tienen una intimidad emocional genuina. Como dijo una persona soltera: «Esa es la parte más fuerte de nuestra relación.

En realidad, nos conectamos de manera emocional». No obstante, cuando la euforia decrece, algunas parejas descubren que el fundamento de la unidad emocional es muy débil. Experimentan sentimientos de separación y distanciamiento. Una recién casada confió: «No sé cómo pude estar tan cerca de él hace seis meses cuando hoy siento que ni siquiera lo conozco».

¿Qué es la unidad emocional? Es ese profundo sentido de estar conectados el uno con el otro. Es sentirse *amado*, *respetado* y *apreciado*, mientras que al mismo tiempo se procura corresponder a esos sentimientos. Sentirse amado es tener la sensación de que la otra persona en verdad se preocupa por su bienestar. El respeto tiene que ver con sentir que su pareja en potencia tiene una consideración positiva por su persona, su intelecto, sus capacidades y su personalidad. El aprecio es ese sentimiento interior de que su pareja valora la contribución que hace a la relación. Exploremos esos tres ingredientes de la unidad emocional.

La evidencia del amor genuino incluye hablar el lenguaje principal de amor del otro de forma coherente. Después de analizados los conceptos en este libro y descubierto el lenguaje de amor el uno del otro, ¿con qué fluidez lo hablan? ¿Cuánto están usted y su pareja intentando hablarlo?

El respeto comienza con esta actitud: «Reconozco que eres una criatura de una inmensa valía. Dios te ha dado ciertas capacidades y emociones. Por lo tanto, te respeto como persona. No profanaré tu dignidad haciendo comentarios críticos sobre tu intelecto, juicio o lógica. Procuraré comprenderte y otorgarte la libertad de pensar de forma diferente a la mía y experimentar emociones que quizá yo no experimente». El respeto significa que le da a la otra persona la libertad de ser un individuo. De manera similar, ¿le respeta la persona con la que está considerando casarse? Podrá saberlo por la forma en que trate sus ideas, emociones y sueños.

El tercer elemento de la unidad emocional es el sentido de ser apreciado. Cuando expresamos aprecio, eso significa que reconocemos el valor de la contribución que la otra persona realiza a la relación. Cada uno de nosotros gasta su energía y sus capacidades en maneras que benefician a nuestra relación. Sentir que nuestra pareja en potencia reconoce nuestros esfuerzos y los aprecia edifica la intimidad emocional entre ambos.

Este aprecio casi siempre se verbaliza en forma de cumplidos. Su amigo dice: «Gracias por llamarme cuando te diste cuenta de que ibas a llegar tarde. Significa mucho para mí que pensaras en mí». O: «Gracias por invitarme a comer. Sé la cantidad de tiempo y de energía que se necesita para preparar una comida como esta. Quiero que sepas que aprecio de verdad todo tu trabajo, y la comida estaba deliciosa». Tales frases comunican aprecio. Si, por otro lado, los actos que realiza pasan inadvertidos, puede que comience a sentirse poco apreciado, y la distancia emocional crece entre ambos.

El aprecio también puede enfocarse en las capacidades del otro: «Me encanta oírte cantar. Tienes mucho talento». O en la personalidad del otro: «Estoy muy agradecido por tu espíritu positivo en las cosas. Sé que anoche te decepcionaste cuando tuve que cancelar nuestra cita, pero me hizo sentir mucho mejor cuando me dijiste que lo comprendías». El aprecio exige concentración. Antes que todo, debo ser observador de los actos, palabras, actitudes y personalidad de la otra persona. Luego debo tomar la iniciativa para expresar mi gratitud.

Si existen amor, respeto y aprecio genuinos, experimentará unidad emocional. Analicen esos tres ingredientes antes del matrimonio. Díganse el uno al otro lo que les hace sentirse amados, respetados y apreciados[6]. El grado hasta el cual desarrollen unidad emocional antes del matrimonio marcará el ritmo de su intimidad después del matrimonio.

Unidad espiritual

Los fundamentos espirituales son muchas veces los menos excavados, aun por parejas que asisten a la iglesia con regularidad. Muchas parejas casadas descubren que su mayor desengaño en el matrimonio es que

hay muy poca unidad en esta esfera. Una esposa dijo: «Nunca oramos juntos». Otra dijo: «La iglesia es algo que nos afecta de forma individual. Aunque nos sentamos juntos, nunca hablamos de lo que experimentamos». En lugar de unidad, existe un creciente aislamiento, justo lo contrario de lo que deseamos en el matrimonio.

Demasiadas conversaciones prematrimoniales sobre la religión solo tratan de la asistencia a la iglesia y otros asuntos externos, y no abordan los asuntos más básicos e importantes. Por lo general, pregunto: «¿Es cristiano su prometido?». Casi siempre la respuesta es: «Ah, sí, es miembro de la iglesia San Marcos».

No me refiero a la membresía de la iglesia contra no membresía de la iglesia. Estoy hablando del fundamento espiritual del matrimonio. ¿Están de acuerdo en que hay un Dios infinito y personal? ¿Conocen a ese Dios? Estas preguntas van al corazón mismo del asunto.

No basta con pertenecer a organizaciones religiosas similares. Es un asunto de creencias personales. Por ejemplo, si el hombre tiene un profundo compromiso con Jesucristo como Señor y siente que Dios le dirige al trabajo misionero, pero la mujer tiene visiones de casitas en el campo, BMW y una asistenta a tiempo completo, ¿tienen un fundamento adecuado para el matrimonio?

Hay preguntas legítimas a considerar: ¿Laten sus corazones al mismo ritmo espiritualmente hablando? ¿Se alientan el uno al otro al crecimiento espiritual, o está alguno tirando de forma amable pero coherente hacia la dirección contraria? Los fundamentos espirituales son importantes. A decir verdad, son lo más importante porque influyen en otras esferas de la vida.

Unidad física

Si posee atractivo físico el uno para el otro, es probable que tengan el fundamento de la unidad física. No obstante, hay un hecho interesante sobre la unidad sexual. Esta nunca se puede separar de la unidad emocional, espiritual y social. Es más, los problemas que se desarrollan en el aspecto sexual del matrimonio casi siempre tienen sus raíces en una de esas otras esferas. La incompatibilidad física es casi inexistente. El problema yace en otras esferas, solo que se expresa en la sexual.

Hay, sin embargo, unas cuantas cosas que debieran hacerse para determinar la naturaleza del fundamento en este campo de la vida. Si el matrimonio está acordado, es esencial que se realice un examen físico detallado a ambas partes. Con tres millones de adolescentes al año que contraen enfermedades de transmisión sexual, entrar en el matrimonio sin un reconocimiento médico es como jugar a la ruleta rusa. Entonces enfréntese de forma realista a las implicaciones de tener tal enfermedad. No existen curas para algunas enfermedades de transmisión sexual, solamente medicinas que ayudan a soportar los síntomas. ¿Está dispuesto a vivir con esa realidad en su pareja?

La revolución sexual de los años sesenta dio entrada a una gran división entre el ejercicio de la sexualidad y la institución del matrimonio. El mensaje «liberador» era que las dos cosas ya no se necesitaban entre sí. Se suponía que la revolución sexual liberaría la relación sexual y a sus participantes. Cuarenta años más tarde, como un estudiante universitario concluyó: «Terminó la revolución sexual, y todos perdieron»[7]. Los reformadores propusieron que la revolución sexual liberaría la represión de la era victoriana. En cambio, la revolución creó su propia esclavitud.

Como consecuencia, una vida sexual satisfactoria es más esquiva que nunca para la actual generación. Todos los estudios indican que «los individuos monógamos comprometidos con una pareja para toda la vida son las personas más satisfechas en lo sexual tanto desde el punto de vista físico como emocional»[8].

Creo que la mayoría de las personas solteras que practican relaciones sexuales fuera del matrimonio lo hacen debido a un sincero deseo de encontrar intimidad. Es lamentable que el acto sexual no cree intimidad, y que las relaciones sexuales fuera del matrimonio a menudo apartan el proceso de forjar la intimidad y se convierten en

una fuente de gran dolor físico y emocional. Reconozco que muchos adultos solteros que lean este libro habrán experimentado ese dolor. Como ministro de esperanza, mi respuesta es la misma que daría si el problema estuviera en cualquier otra esfera de fracaso. El mensaje de la iglesia cristiana continúa siendo: El arrepentimiento y la fe en Jesucristo son aún la respuesta para los hombres y mujeres que no han dado en el blanco. No permita que el fracaso del pasado le haga renunciar a la guerra. Perder una batalla no significa que la guerra está perdida. No podemos desandar lo ya andado; no podemos deshacer el pasado. Podemos trazar nuestro rumbo para el futuro. No excuse el comportamiento del presente debido al fracaso del pasado. Confiese su error y acepte el perdón de Dios[9].

Lidie con cualquier cicatriz

Tal acción de su parte no significa que se erradicarán todos los resultados de su pasado sexual. Dios perdona, pero los resultados naturales de nuestro comportamiento no desaparecen por completo. Un hombre que se emborracha y choca su auto contra un poste de teléfono, resultando con un brazo fracturado y un auto destrozado, puede que tenga el perdón de Dios antes de ir al hospital, pero su brazo seguirá fracturado y su auto perdido. De igual manera, en nuestro comportamiento moral, las cicatrices del fracaso no desaparecen del todo mediante la confesión. ¿Qué debemos hacer entonces con esas cicatrices?

El desafío bíblico es la verdad en todas las cosas[10]. Si fuimos sexualmente activos en el pasado y ahora pensamos con seriedad en el matrimonio, debemos ser sinceros con nuestra pareja en potencia. Descubra en detalles lo ocurrido en su pasado. El matrimonio no tiene armarios para guardar secretos. Su pasado es su pasado, y nunca se podrá cambiar. Confíe en que su pareja lo acepte tal como es, no como desearía que fuese usted. Si no puede experimentar esa aceptación, no debería consumarse el matrimonio. Debe entrar en el matrimonio con todas las cartas sobre la mesa.

Además de la aceptación por parte de su pareja en potencia, también debe aceptarse usted mismo y vencer su pasado. Si, por ejemplo, tiene una actitud negativa hacia la relación sexual debido a sus experiencias pasadas, no debe barrer eso y meterlo debajo de la alfombra y seguir como si esa actitud no existiera. Enfréntelo y soluciónelo.

Eso quizá implique la consejería y sin duda involucra la exploración de la sanidad espiritual. Para el cristiano, esto comienza con un estudio profundo de lo que dicen las Escrituras sobre nuestra sexualidad. Uno no puede finalizar un estudio así sin la impresión de que el punto de vista bíblico sobre el acto sexual dentro del matrimonio es positivo. Que es íntegro, hermoso y ordenado por Dios. Un entendimiento de la verdad le liberará de sus actitudes negativas. Agradézcale a Dios por la verdad y pídale que cambie sus sentimientos para que coincidan con la verdad. Usted no está destinado a fracasar en el matrimonio debido a los fracasos del pasado. Tendrá obstáculos que vencer que no estarían ahí si hubiera seguido el ideal de Dios. Sin embargo, Él ha venido para sanar nuestras enfermedades y ayudarnos a alcanzar nuestro potencial.

En esta sección he analizado los fundamentos de la unión matrimonial. Si sean su único objetivo es la relación sexual, los asuntos discutidos antes quizá sean hasta cierto punto poco importantes. Si solo quiere a alguien que le cocine las comidas o que pague el alquiler, lo único que necesita es una pareja que esté dispuesta a eso. Si, por otro lado, su objetivo es la unidad total de vida, debiera examinar el fundamento con atención. Si descubre que el fundamento no es lo bastante fuerte para soportar el peso de un compromiso de por vida, no debería casarse.

En un reciente estudio, ochenta y siete por ciento de los adultos solteros que nunca han estado casados dijeron que querían tener un matrimonio que durase toda la vida[11]. Han visto los resultados del divorcio en las vidas de sus padres, y eso no es lo que desean. Tomar una decisión sabia con respecto a la persona con la que se va a casar es el primer paso para tener un matrimonio satisfactorio y para toda la vida.

Preguntas para meditar

Si tiene una relación de noviazgo, o cuando la tenga, que tiene el potencial de conducir al matrimonio, quizá desee contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Estamos mi pareja y yo en la misma longitud de onda en lo intelectual? (Quizá le gustaría realizar algunos de los ejercicios mencionados en este capítulo: Lean un artículo de un periódico o de la Internet y hablen de sus méritos e implicaciones; lean un libro y expresen entre sí sus impresiones).
2. ¿Hasta qué grado hemos explorado el fundamento de la unidad social? (Quizá le gustaría explorar las siguientes esferas: deportes, música, danza, fiestas y aspiraciones vocacionales).
3. ¿Tenemos un entendimiento claro y mutuo de nuestras personalidades, puntos fuertes y puntos débiles? (Quizá quiera realizar un ejercicio de perfil de personalidad, el que casi siempre se hace bajo la dirección de un consejero que interpretará el perfil y le ayudará a descubrir posibles esferas de conflictos de personalidad).
4. ¿Hasta qué grado hemos excavado nuestros fundamentos espirituales? (¿Cuáles son sus creencias sobre Dios, las Escrituras, la religión organizada, los valores y la moral?).
5. ¿Somos sinceros el uno con el otro respecto a nuestras historias sexuales? (¿Han llegado lo bastante lejos en su relación para sentirse cómodos hablando de eso?). ¿Hasta qué punto analizan sus opiniones sobre la sexualidad?
6. ¿Hemos descubierto el lenguaje principal de amor del otro y lo hablamos? (En el contexto de un tanque de amor lleno es cuando somos más capaces de explorar con sinceridad los fundamentos de nuestra relación).

Notas

1. Linda J. Waite y Maggie Gallagher, *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*, Doubleday, Nueva York, 2000, p. 2.
2. Arthur Levine y Jeanette S. Cureton, *When Hope and Fear Collide*, Jossey-Bass, San Francisco, 1998, p. 95.
3. Waite y Gallagher, *The Case for Marriage*, p. 2.
4. Génesis 2:18.
5. Génesis 2:24, RV-60.
6. Un ejercicio que pueden hacer juntos usted y su pareja para medir su intimidad emocional es evaluar el grado hasta el que sienten que existe en su relación cada uno de estos elementos: amor, respeto y apreciación. Evalúen cada elemento en una escala del uno al diez. Díganse el uno al otro por qué su puntuación fue alta o baja. Ofrezcan ilustraciones.
7. Neil Howe y William Strauss, *Thirteenth GEN*, Vintage Books, Nueva York, 1993, p. 148.
8. Glenn T. Stanton, *Why Marriage Matters*, Pinon, Colorado Springs 1997, p. 34.
9. Véase 1 Juan 1:9.
10. Efesios 4:15, 25.
11. Kim McAlister, «The X Generation», *HR Magazine*, 21 de mayo de 1994.

CAPÍTULO

12

Compañeros de cuarto, de clase y de trabajo

LA VIDA EN EL DORMITORIO de estudiantes de primer año no fue una de las cosas que Diego anhelaba de la vida universitaria. Siempre había tenido su propio cuarto. El pensamiento de vivir con otra persona no era agradable. Diego era una persona organizada y disciplinada, y su mayor temor era tener un compañero de cuarto que fuera como su hermano menor: desorganizado por completo e indisciplinado.

Después de pasar dos meses en su primer año de universidad, sus temores se hicieron realidad. Su compañero de cuarto, Dan, era un «fiestero», cuyo escritorio se parecía a un montón de basura, cuya cama nunca estaba hecha y cuya ropa sucia estaba esparcida por todo el cuarto.

Diego no era una persona a la que le gustaba el enfrentamiento, así que no le decía nada a Dan, pero hervía por dentro. Hacía varios años que conocía a Diego, así que cuando lo vi un fin de semana le dije:

—¿Qué tal la universidad?

El compañero de cuarto de Diego

—La universidad va bien —me dijo—, pero mi compañero de cuarto está a punto de volverme loco.

las chocolatinas que se come. El otro día encontré una barra de chocolate en su escritorio, a medio comer y llena de hormigas.

»Me gustaría que pusiera sus libros en su escritorio, no en el mío. Su escritorio está tan lleno de cosas que no tiene sitio para sus libros.

Podía decir que todas esas cosas irritaban mucho a Diego.

—¿Alguna cosa más? —le pregunté.

—Eso es suficiente para empezar —me dijo—. Y una cosa más. Me gustaría que pusiera sus zapatos debajo de la cama o en el armario, no en medio del piso.

—Todas esas cosas me parecen unas expectativas razonables —le dije—. Ahora voy a darte una estrategia para que veas producirse esos cambios. Durante las tres semanas siguientes, no le menciones ninguna.

—Ah, ni se las he mencionado —dijo Diego—, excepto lo de la invasión de hormigas.

—Muy bien —respondí—. Si quieres que una persona cambie su comportamiento, al final tendrás que decirle lo que te gustaría que cambiara. La gente no puede leer nuestros pensamientos. Tampoco sabe de manera automática lo que nos irrita. Sin embargo, ese no es el punto de partida. Durante las próximas tres semanas, quiero que te concentres en las cosas positivas que puedes decir sobre Dan.

La estrategia de Diego para el cambio

—Ponte la meta de expresarle una frase de afirmación cada día durante las próximas tres semanas. Si su lenguaje principal de amor es el de las palabras de afirmación, al final de las tres semanas comenzará a sentirse querido y apreciado. Entonces puedes hacerle una petición. Escoge una de la lista que hiciste y solo dile: "Dan, me gustaría pedirte algo. Si es posible, ¿podrías poner tus zapatos debajo de la cama o en el armario? Es que tropiezo con ellos cuando los dejas en medio del cuarto".

»Luego dile: "A propósito, si hay alguna cosa que esté haciendo que te moleste y que quisieras que cambiara, de verdad que estaría dispuesto a cambiar. Quiero que tengamos una buena relación". Si Dan hace una sugerencia, haz ese cambio en lo que te sea posible.

»Después de ese primer encuentro, sigue expresándole palabras de afirmación al menos tres veces a la semana, y cada quince días pídele una cosa adicional hasta que termines con tu lista. Y cada semana debes estar dispuesto a la posibilidad de realizar un cambio. Si eso no da resultado, tienes mi permiso para solicitar un cambio de cuarto en el segundo semestre. Si una persona va a cambiar, es más probable que lo haga cuando se siente querida y aceptada por la persona que pide el cambio.

—Tiene mucho sentido, y voy a intentarlo —dijo Diego sin mucho optimismo.

Sabía que era la clase de persona que sería concienzuda a la hora de seguir el plan que trazamos. No volví a ver a Diego hasta las vacaciones de Navidad. Le repetí mi pregunta original.

—¿Qué tal la universidad?

Una sonrisa se dibujó en su rostro mientras decía:

—Eres increíble.

—¿Por qué dices eso? —le pregunté.

—Cuando estaba sentado en tu oficina esa tarde, nunca creí que lo que me decías diera resultado de verdad. Sin embargo, Dan y yo estamos desarrollando una verdadera amistad. Sus zapatos están debajo de su cama, sus calcetines sucios casi siempre están en la bolsa de la lavandería, y sus latas de Coca Cola están en la basura. En realidad, descubrió un contenedor de reciclaje más adelante en el pasillo, y se interesa por el asunto del reciclaje.

—¿Y qué cambios te pidió que hicieras? —le pregunté.

—El mayor fue que me consiguiera una lámpara de alta intensidad para mi escritorio a fin de que cuando me quedara estudiando después de la medianoche, mi luz no le impidiera dormir.

—¿Alguna otra petición? —intenté averiguar.

—Bueno, me pidió que dejara de abrazar a su novia cada vez que la veía —dijo Diego sonriendo—. Para mí eso no significaba nada. Soy muy dado a abrazar, pero a él le irritaba. Por lo tanto, dejé de hacerlo.

—¿Y el resto de las cosas de la universidad van bien? —le pregunté.

—Sí, estupendo —dijo—. Me encanta la universidad.

—Me alegro —le respondí—, pero solo una corrección. Yo no soy increíble. El amor sí es increíble.

Ambos sonreímos y nos abrazamos.

Por favor, comprendan. La estrategia que le sugerí a Diego no fue un esfuerzo para manipular a Dan. La manipulación es el uso del temor o la amenaza para obligar a alguien a hacer algo en contra de su voluntad. El amor es un esfuerzo por hacer algo en beneficio de la otra persona, seguido algunas veces por una petición que le haría las cosas más fáciles.

Las peticiones y las demandas son muy diferentes. El amor crea el ambiente en el que es más probable que se honren las peticiones. La respuesta a una petición sincera es también una expresión de amor. Es hacer algo para beneficio de la persona que hace la petición. El amor mutuo es el tejido que forman las amistades duraderas.

Cómo fortalecemos las amistades

Las amistades se cultivan y fortalecen cuando optamos por hablar el lenguaje principal de amor el uno del otro. Patricia e Isabel se conocen desde que estaban en octavo grado. Su interés común cuando estaban en el instituto era ser animadoras. Nunca se perdían un partido. Hicieron muchos viajes en autobuses de equipos de fútbol con sus pompones. Durante su último año en el instituto las dos salían con jugadores de fútbol. Patricia salía con Tomás, el defensa, e Isabel lo hacía con Juan, un delantero. Fue un año lleno de actividades y emoción.

Es lamentable, pero fue también un año que acabó en tragedia. Ocho días antes de la graduación, Juan murió en un accidente de tránsito relacionado con el alcohol. Los ensayos para la graduación

siguieron según lo planeado, pero para Isabel fue un día de dolor abrumador.

El dolor de Isabel

Patricia e Isabel pasaron muchas horas juntas ese verano. Patricia acompañaba a Isabel a una clase sobre el dolor que había en su iglesia. Descubrió el valor de escuchar a Isabel revivir sus experiencias y conversaciones con Juan. Isabel recordaba sus aspiraciones y al final los comentarios que le hiciera a Juan sobre su forma de beber. Isabel dijo: «Si al menos me hubiera escuchado...».

Patricia la escuchaba con compasión y a veces le hacía preguntas, sabiendo que el dolor se procesa mejor cuando se habla. Cuando el dolor de Isabel iba acompañado de sollozos, Patricia la abrazaba, y las dos lloraban juntas. El verano estuvo lleno de llanto y conversación.

Aunque Isabel había planeado ir a la universidad, no sentía que estuviera preparada en lo emocional, así que comenzó a trabajar en su ciudad natal y le dijo adiós a su amiga Patricia. A esta le disgustaba tener que dejar a su amiga, pero sabía que la vida debía continuar. Y para ella, eso significaba ir a la universidad. Quizá debido a su preocupación por Isabel, tomó una asignatura no obligatoria sobre relaciones humanas en la universidad.

La perspectiva de Patricia

En esa clase, entró en contacto con *Los cinco lenguajes del amor* y comprendió casi de inmediato que el lenguaje principal de amor de Isabel era el tiempo de calidad y su lenguaje secundario de amor era el toque físico. Sin darse cuenta, había estado hablando los lenguajes de amor de Isabel durante todo el verano.

Eso le provocó un sentimiento de profunda satisfacción. También le dio la perspectiva por la cual había estado orando: «¿Cómo puedo ayudar mejor a Isabel en esta crisis?». Ahora sabía cómo ayudar a Isabel de forma eficaz. Se comprometió a ir a su casa cada fin de semana y pasar tiempo de calidad con Isabel. Después de unas semanas, invitó a Isabel

a que la visitara en la universidad cualquier fin de semana que quisiera. Para Isabel fue un semestre de sanidad, y en enero se matriculó en la universidad. Estaba preparada para continuar con su vida, y muy agradecida por una amiga que la quería.

Los años de universidad iban y venían. Patricia se casó con Tomás. Isabel se casó con un joven que conoció en la universidad. Ambas parejas se mudaron a diferentes ciudades y fueron tras sus sueños. Isabel y Patricia se llamaban cada tres o cuatro meses solo para estar al día de sus vidas y asegurarse de que las cosas iban bien. Los años pasaron mucho más deprisa de lo que esperaban. Una vez al año intentaban pasar un fin de semana juntas en su ciudad natal. Las cosas parecían ir bien hasta que un verano en una de esas visitas de fin de semana, Patricia le dijo a Isabel que temía que Tomás estuviera teniendo una aventura amorosa. Sus temores se hicieron realidad, y seis meses después, Tomás dejó a Patricia. Ella quedó destrozada.

Recordando la forma en que Patricia la ayudó años atrás, Isabel se preguntó a sí misma y a su esposo, Luis: «¿Qué puedo hacer para ayudar a Patricia?». Sabía que el lenguaje de amor de Patricia eran los actos de servicio. Habían hablado muchas veces de eso, y Patricia se había quejado a menudo de que Tomás «nunca me ayuda en la casa». Ella y Luis hablaron y acordaron que si Patricia estaba dispuesta, la invitarían a ir a su ciudad, «le buscarían un lugar para vivir, la ayudarían a conseguir un empleo y también la ayudarían a procesar el dolor del rechazo». Así lo hicieron, y Patricia respondió de manera positiva. Ellos la quisieron y estuvieron a su lado en todo el proceso de dolor y recuperación de la salud. Los amigos siempre están al lado de los amigos. Y los amigos que comprenden los cinco lenguajes del amor saben cómo estar presente de forma más eficiente.

Solteros de servicio

Las personas solteras tienen pocos amigos, pero muchos conocidos. Sin embargo, en ese grupo de conocidos es donde nacen las amistades. Aprender a utilizar su propio lenguaje principal de amor como un medio de fortalecer y querer a otros le permite contribuir de forma significativa en las vidas de las personas que le rodean.

María, una joven soltera, reconoce que su lenguaje de amor es el de los actos de servicio. «Recibo el mayor gozo cuando sirvo a los demás», dijo. «En lo profesional, trabajo en la industria del servicio de comidas. Por lo tanto, me presto voluntaria para trabajar en la cocina de mi iglesia. Servimos cenas los miércoles en la noche, y en ocasiones especiales realizamos banquetes. Una de las cosas que más me gusta es organizar el banquete de San Valentín para las parejas casadas de nuestra iglesia.

»A veces la gente piensa en los solteros como personas que siempre quieren recibir», añadió, «pero creo que los solteros deberían dar. Esa es mi manera de dar a otras personas».

Uno de mis gozos personales a lo largo de los años ha sido conocer a personas solteras con la misma filosofía de María. La hermana de Judit era madre soltera que atravesaba dificultades económicas. Empleaba todo su esfuerzo y sus recursos para sostener a sus hijos, pero no había nadie que la sostuviera a ella. Por lo tanto, Judit se ofreció a comprarle a su hermana zapatos y ropa.

Al principio, su hermana era reacia, pero cuando Judit le dijo: «Te quiero y deseo ayudarte», sus ojos se le llenaron de lágrimas y le respondió que lo agradecía. Quizá los regalos no sean el lenguaje principal de amor de su hermana, pero cuando una persona tiene necesidad, los regalos comunican amor. Recuerde que todos podemos recibir amor en los cinco lenguajes.

Hable su lenguaje de amor en su lugar de trabajo

Hablar el lenguaje principal de amor de uno en su lugar de trabajo puede forjar amistades y crear una atmósfera positiva en el ambiente a veces estresante del trabajo. Los compañeros de trabajo siempre agradecen tener a alguien que hable sus lenguajes de amor.

Georgina entabló amistad con una compañera de trabajo de diecinueve años y pronto descubrió que el lenguaje de amor de Katia era el de los regalos. Por lo tanto, de forma periódica, le regalaba a Katia algún pequeño objeto en señal de aprecio. Cuando Katia se comprometió para casarse, Georgina le preguntó si no sería demasiado joven para casarse, pero no la condenó.

Tiempo después, el prometido de Katia rompió el compromiso, y ella quedó destrozada.

Un regalo para Katia

Sabiendo que el lenguaje principal de amor de Katia era el de los regalos, Georgina recordó: «Le hice una cesta de caprichos. Le incluí un libro diciéndole que era "alguien", algunos dulces y una tarjeta.

»La expresión de su cara cuando abrió la cesta, representó para mí el valor de un millón de dólares. Ser capaz de hacer algo como eso también me hace sentir bien».

¿Qué podría ser más importante en la vida que dar y recibir amor? Las amistades se nutren por importantes expresiones de amor de ese tipo.

Cómo intentar mostrarle amor a Bárbara

Hablar el lenguaje de amor de alguien en el trabajo puede hasta transformar su actitud hacia un compañero de trabajo. Marilín tenía una compañera de trabajo que la ofendía. Marilín sentía que Bárbara no realizaba su parte de la carga del trabajo. Quería tener una mejor relación, pero no estaba segura de que eso fuera posible. Cuando escuchó de los cinco lenguajes del amor, la primera persona que le vino a la mente fue Bárbara.

«No estaba segura de lo que ocurriría», dijo Marilín, «pero sabía que tenía que intentarlo. Mi primera tarea fue descubrir cuál era el lenguaje principal de amor de Bárbara. Como las dos no hablábamos mucho, sobre todo debido a mis sentimientos de resentimiento, no estaba segura de cómo lograrlo.

»Recordé algo que había aprendido en un estudio bíblico unas semanas antes. Jesús dijo: "Amen a sus enemigos y oren por quienes los persiguen"[1]. No estaba segura de que Bárbara fuese mi enemiga, y no sentía con exactitud que me persiguiera, aunque sentía que no me trataba con justicia. Por lo tanto, decidí comenzar a orar por ella. Al poco tiempo, me encontré orando que Dios expresara su amor a Bárbara por medio de mí.

»Con todo, seguía sin saber cuál era su lenguaje principal de amor. Pensaba que si le hacía un regalo, quizá se imaginara que trataba de "comprar su amistad". Sabía que hablar el lenguaje de amor indebido causaría más daño que bien. Así que le pedí a Dios que me ayudara a descubrir cuál era su lenguaje de amor».

Una resolución de Año Nuevo

«Esa oración la hice una semana después de Navidad. Una mañana me desperté, y mientras me preparaba para irme al trabajo, me vino a la mente esta idea: *¿Por qué no hacer la resolución de Año Nuevo de que en los tres primeros meses del año haría una cosa para cada uno del personal de nuestra oficina de manera que le hiría la vida más llevadera?* Era obvio que la única forma de hacer eso sería diciéndoles mi resolución y preguntándoles qué podría hacer que hiciera la vida más llevadera. Esta sería una manera de descubrir cada uno de sus lenguajes de amor, razoné. Pues bien, dio resultados», dijo.

Marilín les preguntó primero a otras dos compañeras de trabajo, luego a Bárbara. Le explicó su resolución de Año Nuevo:

—Me propongo hacer una cosa por cada persona en la oficina que le haga la vida más llevadera. Así que te pido que pienses en esto y, quizá mañana, me des una respuesta.

—¿Estás loca? —le dijo Bárbara—. ¿Quieres hacer mi vida más llevadera?

Bárbara preguntó con lo que parecía ser un indicador de hostilidad e incredulidad.

—Puede que esté loca —respondió Marilín—, pero eso es lo que quiero hacer.

—Muy bien —dijo Bárbara—. Lo pensaré.

Al día siguiente, cuando Marilín regresó por su respuesta, descubrió que el estado de ánimo de Bárbara era diferente.

—He estado pensando en eso —dijo Bárbara—, y la única forma en que colaboraré es si se produce en ambas direcciones. No es justo que tú hagas algo por mí a menos que yo haga también algo por ti. Así que si me dices alguna cosa que podría hacer para que tu vida fuera más fácil, responderé tu pregunta.

Marilín no estaba preparada para recibir esa respuesta, y por eso le dijo:

—Vaya, no estaba preparada para eso. Quizá es mejor que me des un día para pensarlo, y te lo diré mañana.

Esa noche, Marilín pensó en lo ocurrido. Hasta ese momento, solo intentaba expresar amor, y Bárbara estaba lista para corresponder. Marilín sabía que su propio lenguaje principal de amor era el de los actos de servicio. Por eso se molestaba tanto cuando Bárbara no «llevaba su carga del trabajo». Entonces, ¿qué podría pedirle a Bárbara que le hiciera la vida más llevadera? Había muchas cosas que creía que Bárbara debería hacer, pero sabía que tenía que escoger una, y quería ser sincera y que fuera algo que en verdad le fuera de ayuda. No fue hasta la mañana siguiente cuando Marilín conducía hacia el trabajo que decidió lo que le pediría a Bárbara.

Durante los tres años anteriores, Marilín había estado haciendo el café cada mañana. No estaba segura de cómo había llegado a adquirir esa tarea, pero nadie más se había ofrecido a ayudar, así que le cayó a ella. Sabía que sería demasiado pedirle a Bárbara que se hiciera cargo de esa responsabilidad, pero pensó: *Quizá estaría dispuesta a hacerlo una semana y dejarme a mí que lo hiciera a la siguiente. Podríamos turnarnos, y no sería una carga para ninguna de las dos.* Parecía factible y algo que sería importante de verdad para ella.

A mitad de la mañana se encontraron bebiendo café juntas, y Bárbara le dijo:

—Te toca primero.

—Espera un momento —le dijo Marilín—. Yo inicié esto. Creo que tú debes ser la primera.

—Sé que lo iniciaste —dijo Bárbara riéndose—, por eso creo que debieras hablar primero. Además, me va a ser difícil decirte mi petición, pero si oigo primero la tuya, te prometo que te diré la mía.

—Muy bien —dijo Marilín—, lo que vamos a decir es algo que la otra persona podría hacer para que nuestra vida sea más fácil, ¿verdad?

—Así es —dijo Bárbara.

—Bueno, como ya sabes, he estado haciendo el café cada mañana. En realidad, no sé cómo conseguí ese trabajo. No es que me importe, pero pensé que si tú pudieras hacer el café una semana y yo la siguiente, podríamos turnarnos. Sin duda, me haría la vida más llevadera, y quizá no sería demasiado para ninguna de las dos. Bueno, ¿qué te parece? —le preguntó Marilín.

—Podría hacer eso... —respondió Bárbara a la vez que pensaba—. Nunca lo había pensado. Supongo que di por sentado que era parte de tu trabajo.

—Bueno, todo comenzó hace tres años —dijo Marilín—, cuando Juan compró la cafetera. Antes de eso solo usábamos café instantáneo. Me presté voluntaria la primera semana y, después de eso, se convirtió en mi trabajo.

—Me gustaría hacer eso —dijo Bárbara—. ¿Quieres que empiece esta semana?

—No, yo terminaré esta semana —respondió Marilín—. Tú puedes comenzar la próxima. Ahora es tu turno.

La petición de Bárbara

—La mía es muy diferente —dijo—. Quizá parezca una locura... Bueno, llevo cuatro años trabajando aquí. Creo que hago un buen

trabajo, aunque sé que algunas veces soy un poco lenta para aprender cosas nuevas. Sin embargo, nunca percibo mucha apreciación. Siento como si mi trabajo solo se diera por sentado.

»Así que lo que me gustaría pedirte es... —hizo una pausa y dijo—. Esto es difícil. Me siento muy tonta al decirlo. Lo que te pido es que si de vez en cuando me ves hacer un buen trabajo, solo me lo digas. Las palabras positivas siempre han significado mucho para mí, y siento que lo único que recibo son críticas, aunque no muchas de ti. Con todo, solo me gustaría sentir que alguien crea que hago un buen trabajo.

A Marilín le era difícil procesar lo que escuchaba, pero sabía que estaba descubriendo cuál era el lenguaje principal de amor de Bárbara.

—Creo que a todo el mundo le gusta oír palabras de aprecio de vez en cuando —dijo Marilín—. Y, sin duda, puedo hacer eso.

—Ya ves —dijo Bárbara—. Te dije que mi petición era diferente.

—Eso está bien —respondió Marilín—. Una de las cosas que he estado aprendiendo es que lo que a una persona le hace sentirse querida y apreciada no necesariamente hace a otra persona sentirse de la misma manera. Para mí, eso ocurre cuando la gente hace cosas por mí. Para ti, es cuando la gente expresa aprecio por lo que has hecho. Así que vamos a intentarlo y a ver si da resultado.

Marilín regresó a su trabajo sabiendo que esa había sido la conversación más profunda que había mantenido alguna vez con Bárbara y sabiendo también que esta había abierto una ventana de su tanque de amor emocional. Esa noche, Marilín oró para que Dios la ayudara a ver las cosas positivas que hacía Bárbara y a expresarle su aprecio verbal sincero. (En el capítulo 14 daré el resto de la historia).

Cómo hablar el lenguaje de amor a amigos especiales

Débora tiene una amiga que es madre soltera, cuyo lenguaje de amor es el de las palabras de afirmación y cuyo lenguaje secundario de amor es el tiempo de calidad. El año pasado para su cumpleaños,

Débora comenzó una semana antes de su día de cumpleaños a mandarle una tarjeta cada día. Terminó la semana llevándola a cenar fuera. Conocer cuál era el lenguaje principal de su amiga le permitió a Débora comunicarle amor de manera más profunda y eficiente.

Paula cuida de Sara, una joven con parálisis cerebral. «Sabía que podía ayudar a la niña de manera física, pero seguía preguntándome: "¿Cómo puedo comunicar amor emocional a esta niña?". Sé que los niños necesitan sentirse queridos. Entonces escuché de los cinco lenguajes del amor, así que comencé a observar el comportamiento de Sara. Entonces empecé a notar cómo Sara me respondía cuando le hablaba cada uno de los lenguajes del amor.

»Descubrí que respondía de forma más positiva cuando la tocaba con ternura o le expresaba palabras de afirmación. También noté que los dos lenguajes con los que correspondía eran el toque y las palabras de afirmación. Cada día cuando llegaba, me daba un gran abrazo, y lo mismo se repetía cuando me preparaba para irme. Cada día me decía varias veces: "Te quiero".

»Dado que las palabras son mi lenguaje principal de amor, desde luego que me sentía querida por Sara, y creo que ella siente mi amor de manera muy profunda».

Paula ha descubierto que hasta los niños y los adultos que tienen dificultades físicas o mentales responderán de forma positiva a expresiones de amor emocional, en especial cuando se expresan en el lenguaje principal de amor de la persona.

A la mayoría de las personas solteras les gustaría tener unas relaciones que se desarrollen con compañeros de cuarto, de clase, de trabajo y otras personas significativas en sus vidas. El amor en cualquier lenguaje fortalece las relaciones. Con todo, el amor que se expresa en el lenguaje principal de amor de uno se comunica de manera emocional aun más profunda.

Preguntas para meditar

1. ¿Tiene una relación significativa con cualquiera de las personas con las que fue al instituto? Si es así, anote sus nombres y responda la siguiente pregunta: ¿Qué podría hacer para descubrir el lenguaje principal de amor de esta persona? Si cree que ya sabe cuál es su lenguaje principal de amor, pregúntese: ¿Cómo podría hablar su lenguaje de amor esta semana?
2. Si asiste, o ha asistido, a la universidad, ¿cómo describiría las amistades que ha desarrollado con compañeros de clase? Si ya se ha graduado, ¿ha seguido manteniendo una amistad con alguno de sus compañeros de clase? ¿Qué pasos daría para profundizar esas amistades?
3. Si está trabajando, anote los nombres de los individuos con los que se relaciona más a menudo. ¿Conoce el lenguaje principal de amor de esas personas? ¿Qué haría para descubrirlo?
4. ¿Con quién le gustaría mantener una mejor relación de trabajo? ¿Qué pasos daría para conseguirlo?
5. Además de sus padres y hermanos, ¿quiénes son otras personas importantes en su vida? ¿Cuál es la expresión de amor más reciente que le ha dado a esas personas?
6. ¿Conoce el lenguaje principal de amor de cada una de esas personas importantes? ¿Qué pasos daría para descubrir y hablar sus lenguajes de amor?

Notas

1. Mateo 5:44.

CAPÍTULO

13

Los lenguajes del amor y los padres solteros

AMANDA ES UNA MAMÁ SOLTERA con dos hijos adolescentes, Josué, de quince años de edad, y Julia, de trece. Su mundo no es fácil. Hace mucho tiempo que no es fácil. Su esposo la abandonó cuando los niños tenían ocho y diez años. Después de pasar por el trauma de un divorcio difícil y de tratar su propio sentimiento de rechazo, Amanda se hizo cargo de su vida[1].

Con la ayuda de sus padres, terminó sus estudios de enfermería y desde entonces ha trabajado en el hospital local. Sin trabajar a tiempo completo, no lo habría logrado porque la pensión que su esposo tenía que darle para la manutención de los niños era inadecuada y muchas veces esporádica.

A pesar de todo lo que ha logrado, Amanda vive con un subyacente sentimiento de culpa. No ha sido capaz de pasar el tiempo suficiente con sus hijos como hubiera deseado. Debido a su trabajo, también se ha perdido muchas de sus actividades extraescolares. Ahora son adolescentes, y sigue sin poder pasar con ellos el tiempo que le gustaría.

Están creciendo y cambiando, y se pregunta si estarán preparados para lo que tienen por delante. Un día se dice: *He hecho todo lo mejor posible.* Al día siguiente se dice: *No estoy segura de que hice lo suficiente.* En los últimos tiempos, Josué ha estado contestando y con frecuencia

critica a su mamá. Julia quiere comenzar a tener citas y Amanda cree que aún es demasiado joven.

En mi oficina, Amanda me dijo: «No estoy segura de estar a la altura de esto. Creo que hasta ahora lo he hecho bastante bien, pero no sé si podré soportar los años de la adolescencia». Estaba escuchando de Amanda lo que había escuchado de centenares de madres solteras a través de los años. «Por favor, ¿alguien me puede ayudar? No estoy segura de poder hacerlo sola».

Mi esperanza es que este libro ayude a miles de padres y madres solteros como Amanda. Quizá usted sea uno de esos padres. Descubrir el lenguaje principal de amor de su hijo le ayudará a invertir el tiempo que tenga disponible de la mejor forma posible a fin de satisfacer sus necesidades emocionales. Los padres que tienen la custodia, y asimismo los que no la tienen, serán más eficientes a la hora de amar a sus hijos si hablan con regularidad el lenguaje principal de amor del hijo y lo rocían con los otros cuatro cuando tengan la oportunidad. Los hijos necesitan los cinco lenguajes del amor, pero sin su lenguaje principal de amor, es probable que su tanque de amor emocional quede vacío.

Kevin acaba de pasar el fin de semana con su hijo, Marcos. Ambos vieron un partido de fútbol, lavaron el auto y jugaron dos partidos de golfito. Kevin se sentía bien por ese tiempo que habían pasado juntos. Se habría escandalizado si hubiera escuchado los comentarios que Marcos le hizo a su consejero el siguiente martes en la tarde.

—¿Qué tal fue el fin de semana con tu papá? —le preguntó.

—Hicimos juntos muchas cosas, pero no creo que mi papá me quiera —respondió Marcos.

—¿Por qué dices eso? —le preguntó el consejero.

—Porque nunca habla conmigo sobre las cosas que pienso y siento.

Es común que padres e hijos tengan puntos de vista diferentes sobre el tiempo que pasan juntos en las visitas. Los estudios indican que el padre a menudo piensa que ha expresado amor, pero el hijo se siente rechazado. Un estudio reveló que en tanto que la mayoría de los padres pensaba que había cumplido sus obligaciones, tres de

cada cuatro adolescentes tenían la impresión de que no significaban mucho para sus padres[2].

Esa misma diferencia de percepción quizá también sea cierta entre el hijo y el padre que tenga la custodia. Miguel, de diez años de edad, dijo: «Mi mamá trabaja mucho. Supongo que me quiere, pero me gustaría que no me criticara tanto».

Cómo ayudar a su hijo a sentirse amado...

La pregunta no es: «¿Ama, como padre soltero, a su hijo?». La pregunta es: «¿Se sienten amados sus hijos?». La sinceridad paternal no es suficiente. Debemos aprender a hablar el lenguaje principal de amor de los hijos. Estoy convencido de que gran parte del mal comportamiento de los hijos se arraiga en un tanque de amor vacío. Cada hijo tiene un lenguaje principal de amor: el lenguaje que habla a lo más profundo del alma del hijo y satisface la necesidad emocional de sentirse amado. Si los padres no descubren y hablan el lenguaje principal de amor del hijo, quizá este no se sienta amado aunque los padres utilicen otros lenguajes.

Le haré un breve repaso de los cinco lenguajes del amor, y centrémonos en aplicarlos a los hijos.

... A través del toque físico

El toque físico incluye abrazos y besos, pero también implica una palmada en la espalda, una mano sobre el hombro, tomarse de las manos al cruzar la calle, luchar en el piso o incluso tocar al niño cuando sale de la habitación.

Le pregunté a Javier, de once años de edad:

—En una escala de cero a diez, ¿cuánto te ama tu papá?

—¡Diez! —respondió sin pestañear.

Cuando le pregunté por qué sentía eso con tanta seguridad, dijo:

—Papá siempre choca conmigo cuando pasa por mi lado, y luchamos en el piso.

Recuerde que el toque físico es un poderoso comunicador de amor emocional.

... A través de palabras de afirmación

El lenguaje de amor llamado palabras de afirmación le permite afirmar la valía del niño mediante la expresión verbal. «Te quiero. Te ves muy bien con ese vestido. Hiciste un buen trabajo al hacer tu cama. ¡Un gran tiro! Gracias por ayudarme a limpiar el auto». Todas esas son palabras de afirmación.

Las sencillas palabras «Te quiero» pueden ser como suave lluvia que cae sobre el alma del niño. En contraste, las palabras rudas y ásperas, dichas con enojo, pueden dañar la autoestima del niño y recordarse durante toda la vida.

Miguel, de diez años de edad, estaba demostrando que las palabras de afirmación eran su lenguaje principal de amor cuando dijo: «Supongo que me quiere, pero me gustaría que no me criticara tanto». Miguel también estaba demostrando otra realidad: que cuando utiliza el lenguaje principal de amor del niño de manera negativa, le hace daño a ese niño de manera más profunda de lo que lo haría a otro niño. Ya que el lenguaje principal de amor de Miguel era el de palabras de afirmación, las palabras negativas que recibía de su mamá le llegaron hasta lo hondo del corazón.

... A través del tiempo de calidad

El tiempo de calidad es darle a su hijo su total atención. Con un niño pequeño, significa sentarse en el piso, lanzarle rodando una pelota o sentarse en el sofá mientras le lee un cuento. Con un niño mayor, puede ser dar un paseo por el bosque, donde los dos miran, escuchan y hablan. Debido a que los niños están a distintos niveles de madurez, si queremos pasar tiempo de calidad con ellos debemos ir donde se encuentran. Debemos descubrir cuáles son sus intereses y entrar en su mundo.

La proximidad física no equivale a tiempo de calidad. Un padre y un hijo que ven un partido de fútbol pasan tiempo de calidad solo si el niño siente que él es el centro de atención de su papá. Si la atención del papá está en el partido, puede que el niño se sienta rechazado, como demostró Marcos antes. Él y su papá realizaban actividades juntos, pero Marcos se quedaba vacío en lo emocional «porque nunca habla conmigo sobre las cosas que pienso y siento».

... A través de los regalos

Un regalo dice: «Alguien estaba pensando en mí. Miren lo que me consiguió». Los regalos no tienen por qué ser caros. Pueden ser algo tan sencillo como una piedra que se encuentre mientras camina por la calle o una flor que corte del patio. Para hacer de la mayoría de los regalos una expresión de amor, envuélvalos y entréguelos. Incluso los uniformes para la escuela ofrecidos de esta manera se convierten en un regalo de un padre soltero.

Un verdadero regalo nunca se le hace a un niño porque este hiciera su cama o limpiara su cuarto. Tal regalo es un pago por un servicio realizado, no un verdadero regalo. Los regalos se hacen porque el padre soltero ama, no porque el niño se lo merezca.

Si regresa de un viaje y les trae a sus dos hijas unos ositos de peluche, no se sorprenda si una comienza a dar saltos y decir: «Gracias, gracias», le pone nombre al osito y le asigna un lugar especial en su cuarto, mientras que la otra dice: «Gracias», deja el osito en el sofá, y comienza a hacerle preguntas sobre el viaje. La segunda niña demuestra que su lenguaje principal de amor es el tiempo de calidad. Le interesa más su atención que su regalo, mientras que la primera niña con toda seguridad tiene el lenguaje principal de amor de los regalos.

... A través de los actos de servicio

Hacer cosas por un niño que este no puede hacer solo es una expresión de amor. Hablamos este lenguaje muy pronto cambiando pañales, dándole de comer y respondiendo a las necesidades físicas del niño.

Durante los dieciocho años siguientes, la vida está llena de comidas que preparar, ropa que lavar, poner esparadrapos en heridas, reparar bicicletas y otros miles de actos de servicio. Si se hacen con un espíritu de bondad, son expresiones emocionales de amor.

A medida que los niños crecen, los servimos enseñándoles las capacidades necesarias para que se ocupen de sí mismos: hacer las comidas da paso a enseñarles a que las preparen.

Los actos de servicio son una poderosa manera de comunicar amor emocional a los niños. Jennifer, de diez años, dijo: «Sé que mi mamá me quiere porque me ayuda con mis tareas de la escuela, sobre todo las de matemática».

Respete el lenguaje de amor único de cada niño

Quizá esté pensando: Muy bien, hago algunas de esas cosas. Por lo tanto, mi hijo se siente amado, ¿no es cierto? No necesariamente. Al igual que una forma de disciplina no da resultado con todos los niños, así un lenguaje de amor no da resultado con todos los niños. Cada niño tiene un lenguaje principal de amor que le habla de manera más profunda que los otros cuatro; ese lenguaje de amor quizá sea distinto al lenguaje en el que un hermano escucha el amor. Si queremos tener éxito a la hora de satisfacer la necesidad de amor de nuestros hijos, debemos descubrir cuál es el lenguaje principal de amor de cada uno de ellos y hablarlo con regularidad. Esa es la manera más eficaz de mantener lleno el tanque de amor de sus hijos.

No le sugiero que hable un solo lenguaje principal de amor del niño. Necesita los cinco, pero necesita fuertes dosis de su lenguaje principal de amor.

Un papá que no tiene la custodia de sus hijas dijo: «Tengo dos hijas gemelas que tienen ahora cuatro años. Mi esposa y yo nos divorciamos hace más o menos un año. Debo confesar que sabía muy poco sobre la forma de relacionarme con mis hijas. Ahora que son un poco mayores, sabía que tenía que mejorar mis capacidades como padre. Alguien me dio el libro *Los cinco lenguajes del amor de los niños*, y lo leí. Me sorprendió saber que, aunque mis hijas eran gemelas, tenían lenguajes de amor diferentes. El de una es el toque físico y el de la otra es el tiempo de calidad. Ahora que estoy aprendiendo a hablar sus lenguajes principales de amor, siento que existe un vínculo mucho más cercano entre nosotros».

Margarita asistió a uno de mis talleres para padres solteros y comprendió de inmediato que las palabras de afirmación era el lenguaje principal de amor de su hijo Felipe, de once años. También sabía que en los últimos seis meses le había estado expresando a Felipe muchas palabras negativas sobre su trabajo en la escuela y la forma en que trataba a su hermana. Se propuso que en las semanas siguientes le expresaría una frase de afirmación positiva cada día.

La disciplina y los lenguajes del amor

«No podía creer lo que sucedió», dijo Margarita. «En menos de una semana, Felipe tenía una expresión diferente por completo. Comenzó a hacer sus tareas de la escuela cada tarde, sin siquiera indicárselo. Y observé un cambio notable en su actitud y la forma de tratar a su hermana. Es difícil creer que el sencillo acto de hablar su lenguaje principal de amor fuera tan determinante».

Mantenga lleno el tanque de amor

Eso no significa que el niño elimine todo mal comportamiento al mantenerle lleno el tanque de amor. Significa que el niño es menos propenso al mal comportamiento si se le mantiene lleno el tanque de amor.

Cuando su hijo no se comporta bien y necesita disciplina, los padres se beneficiarán al asegurarse de que el tanque de amor esté lleno antes disciplinarlo. El niño que recibe disciplina mientras el tanque de amor está vacío es casi seguro que se rebelará contra la disciplina.

Exprese amor antes y después de la disciplina

Por lo tanto, animo a los padres solteros a que antes de aplicar la disciplina hablen de forma consciente el lenguaje de amor de sus hijos. Luego, después de la disciplina, ofrezca a su hijo una expresión adicional de amor.

Por ejemplo, supongamos que tiene la regla de que no se debe jugar fútbol dentro de la casa, y la consecuencia de quebrantar esa regla es que el balón se quedará en el maletero del auto por dos días. Además, si algo se rompe, el niño pagará el objeto roto de su propio dinero que recibe como mesada. Así su maravilloso hijo quebranta la regla. Usted y el niño ya conocen la disciplina, pero la forma en que la aplique es de suma importancia. Supongamos que el lenguaje de amor del niño es el de palabras de afirmación. Podría aplicar la disciplina de la siguiente forma.

Entra en el cuarto, capta la atención del niño y le dice: «Una de las cosas que aprecio en verdad de ti es que casi siempre cumples las reglas. Para mí, esa es una característica muy positiva y una señal de verdadera madurez. En realidad, aprecio eso de ti. Sin embargo, como ya sabes, lanzaste el balón de fútbol dentro de la casa y se rompió un vaso. Por lo tanto, los dos sabemos que el balón tiene que quedarse en el maletero del auto, y que tú tienes que pagar el vaso con tu dinero. A pesar de eso, lo que me enorgullece mucho de ti es que estas cosas ocurren muy pocas veces, y de verdad que me alegro por eso».

Ha envuelto la disciplina en amor, y es probable que su hijo la reciba de forma positiva.

Si, por otro lado, entra en el cuarto y solo le dice: «Ya sabes que no tienes que jugar con el balón dentro de la casa. Ahora mira lo que hiciste. Rompiste un vaso. Ya sabes cuáles son los resultados por esto. Ve y mete el balón en el maletero del auto, y tu mesada de esta semana se destinará a pagar el vaso roto». Luego se marcha del cuarto.

Es probable que su hijo meta el balón en el maletero del auto, pero se dirá: *Trato de obedecer las reglas. Fallo una vez y viene a gritarme.*

Un niño no se rebela contra la disciplina, sino contra la manera en que se aplica la disciplina. El niño se sentirá rechazado en lugar de amado.

Cómo descubre el lenguaje de amor de su hijo

Entonces, ¿cómo descubre el lenguaje principal de amor de su hijo? Repasemos los principios de los que hablamos antes.

1. *Observe la forma en que su hijo le expresa su amor.* Si su hija la está abrazando siempre, quizá eso sea una indicación de que su lenguaje principal de amor es el toque físico. Si su hijo siempre le elogia o le da las gracias: «Mami, esta comida está muy buena», su lenguaje de amor tal vez sea el de palabras de afirmación.

2. *Escuche las peticiones de su hijo.* Lo que el niño pide más a menudo es una pista sobre su lenguaje principal de amor. «Papá, ¿podemos salir al parque?», «Mami, ¿puedes leerme un cuento?» Esos niños están pidiendo tiempo de calidad, y es probable que ese sea su lenguaje principal de amor.

3. *Escuche las quejas.* «¿Por qué no me trajiste un regalo?», quizá sea la forma que tiene el niño de decir que su lenguaje de amor es el de los regalos. «Ya nunca vamos al parque desde que se fue papá», tal vez sea una indicación de que el lenguaje principal de amor del niño es el tiempo de calidad.

Si esos tres enfoques no revelan cuál es el lenguaje principal de amor de su hijo, puede experimentar centrándose en hablar uno de los cinco lenguajes del amor cada semana y observar la respuesta de su hijo. Cuando hable su lenguaje principal de amor, verá una notable diferencia en su actitud hacia usted.

Katy se describió a sí misma como «una luchadora mamá soltera que quería con desesperación educar a mis hijos en una relación de amor». Después de su divorcio, tuvo varios problemas con sus hijos. En una búsqueda de saber cómo responder, leyó mi libro *Los cinco*

lenguajes del amor de los niños. Allí reconoció los distintos lenguajes de amor de sus hijos.

«Descubrí que recibir regalos era el lenguaje principal de amor de mi hija mayor. A Miranda se le iluminaban los ojos cuando le hacía pequeños regalos. No eran cosas caras; solo pequeñas muestras de amor. Alardea con la gente y le dice lo que le di. Sin embargo, ha cambiado de actitud hacia mí.

»Mi hijo, Jorge, de diez años de edad ahora, tiene el lenguaje de amor del tiempo de calidad. Le encanta pasar tiempo conmigo. Leemos libros juntos en la noche, y he aprendido a disfrutar viéndole divertirse con juegos de vídeo. Le encanta que esté a su lado mientras él juega. A veces es difícil tener mi total atención, pero cuando aparto tiempo solo para Jorge, se siente renovado.

Les animo a que no solo hablen el lenguaje principal de amor de sus hijos, sino también que se lo digan a los abuelos, tíos, tías y otros adultos importantes de cuál es el lenguaje principal de amor de su hijo. Los niños necesitan recibir amor de las personas que les cuidan, y sus familiares y amigos pueden ayudar a satisfacer esa necesidad emocional de amor.

Satisfaga su propia necesidad de amor

Aunque he hablado sobre todo de satisfacer la necesidad de amor del niño, tengo también en mente que los padres solteros son también criaturas con necesidades. En mi libro *Los cinco lenguajes del amor de los niños* menciono la necesidad de que los padres solteros atiendan sus propias necesidades de amor. Vale la pena repetir estas palabras:

> *En tanto que el hijo está abriéndose paso entre las emociones de culpa, miedo, cólera e inseguridad, uno o ambos padres también se están abriendo paso por similares emociones. La madre que ha sido abandonada por su esposo puede haber encontrado [sentimientos de rechazo e ira]; la madre que obligó a irse a un esposo que la maltrataba, ahora lucha contra sus propios sentimientos de rechazo y soledad. La necesidad de amor de un padre o madre solitario es tan real como la de cualquiera otra persona. Puesto que esa necesidad no puede ser satisfecha por el antiguo cónyuge o por el hijo, el padre solitario a menudo recurre a los amigos. Esa es una forma efectiva de comenzar a llenar tu tanque emocional.*
>
> *Una palabra de advertencia mientras haces nuevos amigos: El padre o madre solitario en este trance es extremadamente vulnerable a los miembros del sexo opuesto que pueden aprovecharse de un momento de debilidad. Puesto que el padre solitario necesita amor tan desesperadamente, existe el grave peligro de aceptar ese amor de alguien que se aprovechará sexual, financiera o emocionalmente. Es en extremo importante que los padres que acaban de quedar solos sean muy selectivos al hacer nuevos amigos. La fuente de amor más segura está en los antiguos amigos que conocen a los parientes. Un padre solitario que trate de satisfacer la necesidad de amor de un modo irresponsable, puede terminar con una tragedia encima de otra*[3].

Si ha experimentado el divorcio o la muerte de un cónyuge, dese tiempo para afligirse y sanar. Siempre que sea posible, hable con sus familiares y amigos. Hablar sobre su dolor, su enojo, su frustración y sus luchas es la manera más rápida de procesar el dolor. Aprovéchese de las clases que ofrecen iglesias locales o agencias comunitarias que se enfocan en los padres solteros.

Atravesar sus propias luchas de manera positiva es un poderoso ejemplo para sus hijos. Los psicólogos Sherill y Prudence Tippins han dicho: «El mejor regalo que puede hacerle a su hijo es su propia sanidad emocional, física, espiritual e intelectual»[4]. Por muy doloroso que parezca admitirlo, la verdad es que quizá sea un padre soltero por mucho años. Durante ese tiempo, sea largo o corto, querrá darles a sus hijos un ejemplo de integridad y responsabilidad que les sirva de modelo en su viaje hacia la madurez con responsabilidad. Es de esperar que la comprensión de los cinco lenguajes del amor le ayude a alcanzar ese objetivo.

Preguntas para meditar

1. Si no conoce el lenguaje principal de amor de su hijo, intente responder las siguientes preguntas: ¿Cómo expresa mi hijo más a menudo amor hacia otros? ¿De qué se queja más a menudo? ¿Qué pide mi hijo más veces? Las respuestas a estas preguntas quizá le revelen el lenguaje de amor de su hijo.
2. ¿Cómo podría mejorar su método de disciplina usando el lenguaje principal de amor de su hijo?
3. Haga una lista de los sentimientos que su hijo haya experimentado debido a un padre ausente o distante: temor, ira, ansiedad, negación, culpa, etc. ¿Cómo puede usar el lenguaje principal de amor de su hijo para ayudarle a aliviar el dolor en cada caso?
4. Como padre soltero, ¿de qué manera satisface su propia necesidad emocional de amor? ¿Quiénes son las personas importantes en su vida (familiares o amigos) a los que podría recurrir para obtener apoyo emocional? Quizá podría comenzar expresándoles aprecio por el papel que han representado en su vida. Después, haga una petición concreta de su ayuda.
5. ¿Es parte de una clase para padres solteros en su iglesia o comunidad? Si no es así, ¿con quién podría ponerse en contacto a fin de averiguar dónde hay una clase de ese tipo? Si no puede encontrar ninguna de esas clases, quizá podría usted comenzar una clase para padres solteros[5].

Notas

1. La historia de Amanda apareció por primera vez en el libro de Gary Chapman, *Los cinco lenguajes del amor de los jóvenes* (Editorial Unilit, Miami, FL, 2003, pp. 247-248), de donde se adaptó.
2. Shmuel Shulman e Inge Seiffge-Krenke, *Fathers and Adolescents*, Routledge, Nueva York, 1997, p. 97.
3. Gary Chapman y Ross Campbell, *Los cinco lenguajes del amor de los niños*, Editorial Unilit, Miami, FL, 2003, p. 199.
4. Sherill y Prudence Tippins, *Two of Us Make a World*, Holt, Nueva York, 1995, p. 56.
5. Quizá quiera utilizar lo siguiente: Gary Chapman y Ross Campbell, «The Five Love Languages of Children Video Pack», Lifeway Christian Resources, Nashville, TN, 1998.

CAPÍTULO

14

Camine hacia el éxito mediante el amor

NUNCA HE CONOCIDO A NINGÚN ADULTO SOLTERO que aspire a convertirse en un fracaso. Todo el mundo quiere tener éxito. Entonces, ¿qué es el éxito? Pregúnteselo a una docena de personas y quizá obtenga una docena de respuestas.

Una vez oí que cuando al difunto multimillonario J. Paul Getty le hicieron esa pregunta, respondió: «Levantarse temprano, trabajar hasta tarde, ¡y hallar petróleo!». Quizá esa fórmula le diera resultado a Getty, pero es probable que no le dé resultado a usted. Un amigo me dio esta definición: «El éxito es sacar el máximo partido de lo que uno es con lo que uno tiene». Me gusta esa definición.

Cada persona tiene el potencial de causar un impacto positivo en el mundo. Todo depende de lo que haga con lo que tiene. El éxito no debe medirse por la cantidad de dinero que posea ni por la posición que ostente, sino más bien por la manera en que utilice ambas cosas. Uno puede malgastar la posición o el dinero, o abusar de ellos, pero también puede utilizarlos para ayudar a otros.

Por lo general, hablamos de éxito en campos concretos de la vida, tales como el éxito financiero, educacional o vocacional. También asignamos esa palabra a los deportes, la familia, la religión y las relaciones. Lo que queremos decir cuando expresamos que la gente tiene éxito en

uno de esos campos es que han logrado algunas de las metas que se habían propuesto.

Cualquiera que sea la categoría y cualquiera que sea nuestro punto de vista sobre el éxito, tenemos más probabilidad de obtenerlo si amamos con eficiencia a las personas.

Amar a las personas significa éxito en los negocios...

Pensemos por un momento en el éxito en los negocios. Tom Peters, autor de *Thriving on Chaos* y otros éxitos de librería sobre el cambiante escenario de los negocios, dijo: «Solo las empresas que estén unidas a sus clientes sobrevivirán y prosperarán»[1]. Peters se refiere a las relaciones. El verdadero éxito en los negocios siempre se forja en las relaciones.

El psicólogo Kevin Leman, autor de *Winning the Rat Race Without Becoming a Rat*, ofrece tres leyes para el éxito en los negocios.

Número uno: A la gente le encanta comprar algo, en especial si les gusta la persona que se lo vende.

Número dos: Uno construye las relaciones conversación tras conversación.

Número tres: Conozca a sus clientes y la venta de sus productos se realizará sola[2].

Leman concluye que la Regla de Oro: «Tratar a los demás como a uno le gustaría que le tratasen», es la clave de cada negocio de éxito[3]. Todos esos principios en los negocios requieren una actitud de amor y se fortalecerán mucho al saber y hablar el lenguaje principal de amor de las personas con las que se relacione en los negocios.

El conferenciante Zig Ziglar ha desarrollado su vocación alrededor de un sencillo mensaje: Usted puede tener éxito en los negocios si ayuda lo suficiente a otras personas a lograr lo que quieren[4]. Un viejo adagio dice: «Uno no puede ayudar a un hombre a subir una montaña sin encontrarse uno mismo más cerca de la cumbre». Sí, usted puede tener éxito en los negocios mediante el amor.

... y éxito en las relaciones

Lo que es cierto como un principio para el éxito en los negocios también lo es en el campo de los recursos humanos. Muchas empresas de éxito han comprendido que su mayor ventaja son las personas que trabajan para ellas. También reconocen que los trabajadores no siempre crean un ambiente positivo de trabajo y, cuando la tensión gobierna la oficina, se reduce la productividad. No conozco nada que sea más eficaz a la hora de cambiar el ambiente en el trabajo que comprender y practicar los conceptos de los cinco lenguajes del amor.

De nuevo con Bárbara y Marilín

¿Recuerda a Marilín, a la que conocimos en el capítulo 12? Tenía una compañera de trabajo llamada Bárbara con la que estaba resentida porque sentía que Bárbara no asumía su parte de la carga del trabajo. Después que supo de los cinco lenguajes del amor, Marilín decidió intentar descubrir el lenguaje principal de amor de Bárbara y comprobar lo que ocurriría si le expresaba un afecto y un aprecio significativos. Hizo eso mediante una resolución de Año Nuevo, proponiéndose hacer una cosa por cada uno de sus compañeros de trabajo que les hiciera la vida más llevadera. Por eso pidió a Bárbara y a los demás que le dieran una sugerencia.

Bárbara volvió a las tornas y le dijo a Marilín que lo haría si ella también lo hacía. Después de pensarlo, Marilín aceptó. Le pidió a Bárbara que la ayudara compartiendo la responsabilidad de hacer el café cada mañana para el personal de la oficina. Después que Bárbara le dijera que sí, esta le pidió a Marilín que reconociera un trabajo bien hecho. «Las palabras positivas siempre han significado mucho para mí, y siento que lo único que recibo son críticas. Me gustaría sentir que alguien crea que hago un buen trabajo». Era obvio para Marilín que

el lenguaje principal de amor de Bárbara era el de las palabras de afirmación. En el capítulo 12 prometí que les contaría el resto de la historia, así que aquí está.

Marilín batalló mucho con la petición de Bárbara. Recordemos que estaba resentida con Bárbara porque no hacía su parte de la carga del trabajo. ¿Cómo iba a poder expresarle palabras de afirmación cuando sentía tanto resentimiento? Como Bárbara aceptó ayudar a Marilín a hacer el café cada quince días, Marilín decidió comenzar con eso. El miércoles de la primera semana, Marilín le dijo a Bárbara:

—No tengo palabras para decirte lo mucho que aprecio que hagas el café esta semana. Es fantástico tener un descanso de esa responsabilidad. De verdad agradezco que me ayudes con esto.

«Si hay algo más que pueda hacer...»

—Me alegra ayudarte —dijo Bárbara—. Agradezco que me dieras la oportunidad de hacerlo. Si hay algo más que pueda hacer por ti, por favor no dudes en decírmelo.

Marilín regresó a su escritorio sorprendida por completo. No daba crédito a lo que Bárbara acababa de decirle. Después de dos años de resentimiento hacia ella por no llevar su parte del trabajo, ahora Bárbara se prestaba voluntaria para ayudarla. ¿Por qué no descubrí antes este concepto del lenguaje de amor?, se dijo. ¿Pero me atreveré a pedirle que haga algo más por mí? Desde luego, no podría hacer eso sin hacerle algún otro cumplido en otra esfera, ¿pero cuál podría ser?

Marilín hizo a un lado sus pensamientos y volvió al trabajo. Al día siguiente observó que Bárbara llegó al trabajo con un peinado diferente. En el pasado, ni siquiera lo habría mencionado debido a su resentimiento hacia Bárbara, pero hoy estuvo dispuesta a decirle:

—Me gusta tu nuevo peinado. Es muy favorecedor.

—Gracias —dijo Bárbara—. Por mucho tiempo he querido hacer algo distinto. Al final me llené de valor para hacerlo.

—Bueno, pues de verdad que te ves muy bien —dijo Marilín—. Creo que disfrutarás de él.

Dos días después, Marilín se encontró diciéndole a Bárbara:

—Vi que te quedaste trabajando cuando me fui de la oficina anoche. ¿Trabajaste hasta muy tarde?

—Unos veinte minutos —respondió Bárbara—. Solo quería terminar el proyecto con el que estaba.

—De verdad que aprecio eso —dijo Marilín—. A decir verdad, va más allá de la obligación. Voy a mencionárselo a Martín solo para que vea lo consciente que eres.

—Ah, gracias —le dijo Bárbara—. Te lo agradecería.

Marilín se sentó en su escritorio y pensó: Realmente está comenzando a gustarme esto.

«Me encantaría...»

La semana siguiente se acercó a Bárbara y le dijo:

—¿Recuerdas el otro día cuando mencionaste que si había alguna otra cosa con la que pudieras ayudarme estarías dispuesta a hacerlo?

—Sí —dijo Bárbara.

—Pues hay una cosa. Sería de mucha ayuda para mí si trajeras papel para mi impresora cuando vayas a la imprenta. Solo servirá con el blanco.

—Me encantaría —dijo Bárbara.

—Es más —continuó Marilín—, hasta podríamos turnarnos con eso como lo hicimos con la cafetera, si es que estás de acuerdo. Al menos una de nosotras no realizará el mismo trayecto cada semana.

—Ah, me encantaría hacer eso —respondió Bárbara—. Me gusta ir a la imprenta. Allí hay un muchacho nuevo al que le tengo echado el ojo. Hasta ahora, no ha respondido mucho, pero tengo esperanzas.

Las dos se rieron, y Marilín se alejó.

Durante los meses siguientes, Marilín siguió expresándole a Bárbara palabras de afirmación, y Bárbara continuó respondiendo a

las peticiones ocasionales de ayuda por parte de Marilín. Antes de finalizar el año, ambas salían juntas a comer, algo que nunca antes habían hecho.

«En realidad, nos hicimos amigas. Aunque sea difícil creerlo», dijo Marilín. «Eso me demostró el poder del amor, en especial cuando uno habla el lenguaje principal de amor de otra persona. Tengo que admitir que ha cambiado la atmósfera por completo, no solo en mi relación con Bárbara, sino también con el resto del personal de nuestra oficina».

Marilín había logrado una relación de éxito con Bárbara mediante el amor.

¿Es una hipocresía amar?

Actúe como si amara a la persona

Algunos quizá cuestionen el concepto de amar a alguien por el que tienen sentimientos de resentimiento. ¿Acaso no es ser hipócrita? Usted tiene sentimientos negativos, pero está haciendo o diciendo algo positivo. Cuando escucho esa pregunta, me acuerdo del comentario del erudito británico C.S. Lewis, que dijo:

> *La regla para todos nosotros es perfectamente sencilla. No desperdiciemos el tiempo con la preocupación de si «amamos» al prójimo o no; procedamos con él como si lo amáramos. Tan pronto como hagamos esto encontraremos uno de los grandes secretos. Cuando procedemos como si en verdad amáramos a alguien, al fin llegamos a amarlo. Si le producimos algún perjuicio a alguien que no nos agrada, veremos que llega a desagradarnos aun más. Si le hacemos algo que le sirva de beneficio, veremos que nos desagrada menos*[5].

Pase por alto los sentimientos

El amor algunas veces es la elección de ir en contra de los sentimientos que uno tiene. Es similar a lo que hacemos cada mañana cuando nos levantamos. No sé si le ocurre lo mismo, pero si me levantara de la cama solo las mañanas en que siento deseos de levantarme, tendría escaras.

Casi cada mañana, incluyendo esta mañana, voy en contra de mis sentimientos, me levanto, hago algo que creo que es bueno y, antes de que el día llegue a su fin, me siento bien por haberlo hecho. El amor no es un sentimiento; es una manera de comportarse. Los sentimientos siguen al comportamiento; por lo tanto, los sentimientos amorosos siguen al comportamiento amoroso. Mis actos de amor no solo me producen sentimientos positivos sobre mí mismo, sino que si los expreso en el lenguaje de amor de la otra persona, también estimularán sentimientos positivos en su interior.

Alguien ha dicho: «Seguir el camino de la menor resistencia es lo que hace que se tuerzan las personas y los ríos. Pocas veces la gente logra el éxito yendo a la deriva». El amor requiere esfuerzo, pero los dividendos son enormes.

En el camino hacia las relaciones de éxito

Aprender a descubrir y hablar el lenguaje de amor de los demás es dar un paso de gigante en el camino del éxito.

Tomás, un hombre ávido por actividades al aire libre, decidió dedicar más tiempo a quedarse en casa con su madre anciana una vez que supo cuál era su lenguaje de amor. Le pidió que compartiera su casa cuando supo que pensaba mudarse y quizá alquilar un apartamento.

«Mamá tiene ahora setenta y tres años y tiene muchos problemas de salud. Cuando oí sobre los cinco lenguajes del amor, comprendí que el lenguaje de amor de mi mamá es el tiempo de calidad. De esa manera, comencé a apartar tiempo cada día para sentarme a su lado y hablar con ella. Antes de eso, solo suponía que se sentiría querida porque proveía para su sustento. Sin embargo, he visto una diferencia en su aspecto desde que comencé a darle tiempo de calidad. Quiero continuar comprendiendo y aplicando el concepto de los cinco lenguajes del amor a mis relaciones con mamá, otros familiares, amigos, y quizá una futura relación especial con una mujer cristiana».

Tomás ha aprendido que el amor conduce al éxito.

Evaluación de nuestro progreso

La evaluación se ha convertido en una palabra clave en muchas empresas. Es más, quizá se identifique con Marlene, que dijo: «Me siento un poco nerviosa esta mañana porque esta tarde tendré mi evaluación anual con mi jefe. Creo que las cosas van bien, pero nunca se sabe».

El propósito de una evaluación no es asustar al empleado; el propósito es enfocarse en el propósito del trabajo y hasta qué punto ese propósito se está cumpliendo bien. En pocas palabras, una evaluación es descubrir si uno está teniendo éxito. Es una práctica que daría un fruto positivo si se aplica a nuestras relaciones.

Hace años escuché una historia sobre un joven muchacho que entró en una farmacia y pidió usar el teléfono. Marcó cierto número y luego dijo: «Hola, ¿doctor Anderson? ¿Quiere contratar a un muchacho para que corte el césped y le haga diligencias?»

«Ah, ¿es que ya tiene a un muchacho? ¿Y está del todo satisfecho con el muchacho que tiene? Muy bien, entonces adiós».

Cuando el muchacho le dio las gracias al farmacéutico, este le dijo:

—Espera un momento, hijo. Si estás buscando trabajo, a mí me vendría bien un muchacho como tú.

—Gracias, señor, pero ya tengo trabajo —respondió el muchacho.

—¿Pero no acabo de oírte intentar conseguir un trabajo con el doctor Anderson?

—No señor —dijo el muchacho—. Verá, es que yo soy el muchacho que trabaja para el doctor Anderson. Solo me estaba evaluando.

Quizá todos nos beneficiaríamos de realizar una evaluación de nosotros mismos. Imagine decirle a un amigo, compañero de trabajo o familiar: «Si pudiera hacer un cambio que hiciera que la vida fuera mejor para ti, ¿cuál sería?». Si es lo bastante valiente para preguntarlo, sea también lo bastante fuerte para escuchar. Lo que escuche le dará la información que necesita para mejorar su relación con esa persona.

Quizá se esté diciendo: «¿Pero y si me piden algo que para mí sea muy difícil hacer?». Mi respuesta es: De eso se trata el amor: ¡hacer algo para beneficio de otro! Si solo hacemos lo que es fácil, nunca tendremos éxito. Hay una manera segura de saber que va por el buen camino hacia el éxito: el camino es casi siempre cuesta arriba.

Amar a esos que no nos aman

La mayoría de nosotros no tenemos ningún problema para amar a las personas que nos aman. Por eso el desafío que Jesús les hizo a sus discípulos parece tan inalcanzable: «Ustedes han oído que se dijo: "Ama a tu prójimo y odia a tu enemigo". Pero yo les digo: Amen a sus enemigos y oren por quienes los persiguen»[6]. Es interesante que Jesús puso a Dios como nuestro ejemplo cuando dijo: «Su Padre que está en el cielo [...] hace que salga el sol sobre malos y buenos, y que llueva sobre justos e injustos»[7].

Quizá esté pensando: *Eso está bien para Dios, pero yo no soy Dios. No puedo amar a las personas que me han tratado mal en la vida.* Sin la ayuda de Dios, eso es cierto, pero la Escritura dice: «Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha dado»[8]. El amor es el mensaje central de la iglesia cristiana. «Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros»[9]. Imagine lo que ocurriría si los adultos solteros que se autodenominan cristianos lo fueran de verdad. Todo el mundo necesita amor con urgencia. Quienes dan amor son los que en verdad tienen éxito.

La madre Teresa de Calcuta captó la verdad. Cuando le preguntaron: «¿Cómo mide el éxito de su trabajo?», ella miró perpleja por un momento y luego respondió: «No recuerdo que el Señor hablara nunca de éxito. Solo habló de fidelidad en el amor. Este es el único éxito que cuenta de verdad»[10]. La madre Teresa dejó una marca indeleble en el mundo por una razón. Abrió su corazón para ser un canal del amor de Dios por otras personas.

La mayor contribución que cualquier adulto soltero puede hacer es convertirse en un canal eficaz del amor de Dios. Es mi oración que este libro le capacite para hacer eso de una manera más eficiente.

Preguntas para meditar

1. ¿Qué grado de éxito siente en sus relaciones vocacionales? Si quisiera mejorar las relaciones con sus compañeros de trabajo, ¿con quién comenzaría?
2. ¿Qué pregunta le haría que le ayudara a descubrir el lenguaje principal de amor de ese compañero? (Quizá quiera referirse a la segunda mitad del capítulo 8 a la hora de formular esa pregunta). Si ya sabe cuál es el lenguaje principal de amor de su compañero de trabajo, ¿qué le diría o haría esta semana que comunicara amor de forma más eficiente?
3. ¿Hay alguna persona en su vida hacia la cual tenga resentimiento? ¿Qué ocurrió para estimular esa emoción? ¿Qué pasos daría para caminar hacia el éxito en esa relación mediante el amor?
4. ¿Cuál es la relación más tensa que tiene en la actualidad? ¿Estaría dispuesto a trazar una estrategia para mejorar esa relación aprendiendo a hablar el lenguaje de amor de esa persona?
5. ¿Hasta qué grado se apoya en el amor de Dios en sus esfuerzos por amar a los demás? ¿Cómo fortalecería su relación de amor con Dios?[11]

Notas

1. Tom Peters, *Thriving on Chaos: Handbook for a Management Revolution*, Random House, libro grabado en audio, Nueva York, 1987.
2. Kevin Leman, *Winning the Rat Race Without Becoming a Rat*, Thomas Nelson, Nashville, TN, 1996, pp. 60, 99, 100.
3. *Ibíd.*, p. 100.
4. Zig Ziglar, *Más allá de la cumbre*, Editorial Betania, Miami, FL, 1995, p. 18.
5. C.S. Lewis, *Cristianismo... ¡y nada más!*, Editorial Caribe, Miami, FL, 1977, pp. 130-131.
6. Mateo 5:43-44.
7. Mateo 5:45.
8. Romanos 5:5.
9. Romanos 5:8.
10. James S. Hewett, ed., *Illustrations Unlimited*, Tyndale, Wheaton, 1988, p. 470.
11. A fin de obtener ayuda práctica, quizá quiera leer el libro de Gary Chapman, *Los lenguajes del amor de Dios*, Editorial Unilit, Miami, FL, 2003.

espacios adecuados que se encuentran al final del perfil. Luego lea la sección «Cómo interpretar y utilizar su puntuación en el perfil» que se encuentra a continuación del perfil.

1. *Me gusta recibir notas de afirmación.* A
   Me gusta que me abracen. E
2. ***Me gusta** pasar tiempo a solas con una persona especial para mí.* B
   ***Me siento** amado cuando alguien me da ayuda práctica.* D
3. *Me gusta cuando la gente me hace regalos.* C
   Me gustan las visitas sin prisas con amigos y seres queridos. B
4. *Me siento querido cuando la gente hace cosas para ayudarme.* D
   Me siento querido cuando la gente me toca. E
5. *Me siento querido cuando alguien que amo o admiro me rodea con su brazo.* E
   Me siento querido cuando recibo un regalo de alguien que amo o admiro. C
6. ***Me gusta ir a lugares con** amigos y seres queridos.* B
   Me gusta dar un apretón de manos o chocarlas con gente especial para mí. E
7. *Los símbolos visibles de amor (regalos) son muy importantes para mí.* C
   Me siento querido cuando la gente me da afirmación. A
8. ***Me gusta** sentarme cerca de personas cuya compañía disfruto.* E
   ***Me gusta que la gente me diga que soy** atractivo o guapo.* A
9. *Me gusta pasar tiempo con amigos y seres queridos.* B
   Me gusta recibir pequeños regalos de amigos y seres queridos. C
10. ***Las palabras de aceptación son importantes para mí.*** A
    Sé que alguien me quiere cuando me ayuda. D
11. *Me gusta estar con amigos y seres queridos y hacer cosas a su lado.* B
    Me gusta cuando me dicen palabras amables. A
12. ***Lo que alguien hace me afecta más que lo** que dice.* D
    ***Los abrazos me hacen sentir** conectado y valorado.* E
13. *Valoro el elogio e intento evitar la crítica.* A
    Varios regalos pequeños significan más para mí que un regalo grande. C
14. ***Me siento cercano a** alguien cuando hablamos o hacemos algo juntos.* B
    Me siento más cercano a los amigos y seres queridos cuando me tocan a menudo. E
15. *Me gusta que la gente elogie mis logros.* A
    Sé que la gente me quiere cuando hacen cosas para mí que no les gustan. D

16. ***Me gusta** que cuando los amigos y seres queridos pasen a mi lado, me toquen.* E
    ***Me gusta** cuando la gente me escucha y muestra un interés genuino por lo que estoy diciendo.* B
17. *Me siento amado cuando los amigos y seres queridos **me ayudan** con trabajos o proyectos.* D
    A decir verdad, disfruto al recibir regalos de amigos y seres queridos. C
18. *Me gusta que la gente elogie mi aspecto.* A
    Me siento querido cuando la gente se toma tiempo para comprender mis sentimientos. B
19. *Me siento seguro cuando una persona especial me toca.* E
    Los actos de servicio hacen que me sienta querido. D
20. *Agradezco las muchas cosas que las personas especiales hacen por mí.* D
    ***Me gusta recibir** regalos que **me** hacen las personas especiales.* C
21. *En realidad, me gusta el sentimiento que obtengo cuando alguien me presta su total atención.* B
    Me gusta de veras lo que siento cuando alguien realiza algún acto de servicio para mí. D
22. *Me **siento** querido cuando una persona celebra mi cumpleaños con un regalo.* C
    Me siento querido cuando una persona celebra mi cumpleaños con palabras significativas. A
23. *Sé que una persona piensa en mí cuando me hacen un regalo.* C
    Me siento querido cuando una persona me ayuda con mis tareas. D
24. *Agradezco cuando alguien escucha con paciencia y no me interrumpe.* B
    Agradezco cuando alguien recuerda las fechas especiales con un regalo. C
25. *Me gusta saber que mis seres queridos se preocupan lo suficiente para ayudarme con mis tareas diarias.* D
    Disfruto de los viajes largos con alguien que sea especial para mí. B
26. *Disfruto cuando beso a personas con las que me siento cerca o cuando me besan a mí.* E
    ***Me emociona** recibir **un** regalo hecho sin ninguna razón especial.* C
27. *Me gusta que me digan que soy apreciado.* A
    Me gusta que una persona me mire mientras hablamos. B
28. *Los **regalos de un** amigo o ser querido siempre son especiales para mí.* C
    Me siento bien cuando un amigo o ser querido me toca. E
29. *Me siento querido cuando una persona hace con entusiasmo alguna tarea que le he pedido que haga.* D
    Me siento querido cuando me dicen lo mucho que me aprecian. A
30. *Necesito que me toquen cada día.* E
    Necesito palabras de afirmación cada día. A

TOTALES: A: _____ **B:** _____ **C:** _____ **D:** _____ **E:** _____

A. *Palabras de afirmación* **B.** *Tiempo de calidad* **C.** *Recibir regalos*
D. *Actos de servicio* **E.** *Toque físico*

Cómo interpretar y utilizar su puntuación en el perfil

¿Qué lenguaje de amor recibió la mayor puntuación? Ese es su lenguaje principal de amor. Si el total de puntos para dos lenguajes de amor son iguales, es «bilingüe» y tiene dos lenguajes principales de amor. Y si tiene un lenguaje secundario de amor, o uno que tenga una puntuación cercana al de su lenguaje principal de amor, eso significa que ambas expresiones de amor son importantes para usted. La puntuación más alta posible para cualquiera de los lenguajes de amor es doce.

Aunque haya tenido en algunos de los lenguajes de amor puntuaciones más altas que en otros, intente no catalogar de poco importantes esos otros lenguajes de amor. Sus amigos y seres queridos quizá expresen amor de esas maneras, y usted se beneficiará de comprender eso. Asimismo, beneficiará a sus amigos y seres queridos saber cuál es su lenguaje de amor y expresarle su afecto en formas que interprete como amor. Cada vez que usted o ellos hablen el lenguaje del otro, anotarán puntos emocionales entre sí. Desde luego, nadie estará anotando las puntuaciones en una hoja. El resultado de hablar el lenguaje de amor de otra persona es más un sentimiento de «esa persona me comprende y se preocupa por mí». Con el tiempo, ese sentimiento se multiplica hasta convertirse en un fuerte sentido de estar conectados.

Al igual que identificar y hablar el lenguaje de amor de una persona fortalece una relación, no hacerlo puede provocar que un amigo o ser querido se quede con el sentimiento de que no le quiere. Cuando las personas no comunican amor en una forma que se perciba como amor, sus esfuerzos, por muy sinceros que sean, de alguna manera se desperdician. Esto tal vez llegue a ser frustrante para ambos, tanto el que da amor como el que lo recibe. A lo mejor usted, sin darse cuenta, sea culpable de hablar un lenguaje de amor «extranjero» en el pasado con alguien que amaba. La comprensión del concepto de los lenguajes del amor puede ayudarlo a saber cómo expresar con eficiencia sus sentimientos a fin de que se reciban e interpreten tal como era su intención.

Si las personas especiales que hay en su vida aún no lo han hecho, anímelos a que realicen el «Perfil de los lenguajes del amor». Después conversen de sus respectivos lenguajes de amor y usen esa perspectiva para mejorar sus relaciones.